KOCAELİ
life
SAYI: 32 • ARALIK 2018
FİYAT: 10 TL
ISSN 2526-9852

Salonların Diva'sını yaptılar
Levent ve Elif Ergüney
s. 36

REBORN BEAUTY CENTER'DA
ZAYIFLAMAK İÇİN 30 DAKİKA
s. 32

İfade uzmanı, make-up artist
Sinem Karakaş
s. 20

CHANCE MAYA
BURÇİN ŞAHİN'İN YENİ MARKASI
s. 24

On parmağında on marifet
Volkan Severcan
s. 28

İDEAL KİLO İÇİN
FLEX&FORM
s. 42

Sahnenin görünmeyen kahramanı
EFTER TUNÇ
s. 74

AYŞE-İRFAN FIRAT'TAN
SARAY GİBİ EV
s. 44

Özel Seymenliler çok eğlendi
s. 118

Kalıcı fondöten
BENNU POLİKLİNİĞİ'NDE
s. 50

Sempatik fenomen
Sergen Deveci
s. 68

Yahyakaptan Mah. Sarı Mimoza Sk.
No:11 İzmit / KOCAELİ

www.sukragurme.com
@sukragurme

0262 333 6 333

SERPİL ÇOLAK
Genel Yayın Müdürü

Bizimle kalın!

2018'i geride bırakmaya hazırlandığımız şu günlerde inanıyorum ki hepinizi farklı bir heyecan sardı. Aksini iddia edenlerin bile içinde bir 'umut' taşıdığını biliyorum. Yeni yıl, yeni umutlar, yeni hayaller... Pek çoğunuzun yeni yıl hayallerinin en kilit kelimelerinin yeni bir iş, yeni bir aşk olduğunu da tahmin edebiliyorum. Sertap Erener'in de şarkısında söylediği gibi;

Bu senem iyi geçmedi söylemem lazım
Kader beni seçmedi ama görmemem lazım
Belki birdenbire yeniden başlamam gerek
Eskiden taptığımı bugün taşlamam gerek
Yeni bir aşk
Yeni bir iş
Yine gülecek bir neden lazım
Yeni bir haber
Yeni bir kader
Bunlar için bana şans lazım..."

Evet, 2018 hepimiz için zor bir yıldı. Sıkıntılarla dolu bir seneyi geride bırakırken, beynimizde 'yeni bir başlangıç' olarak kodladığımız yeni yıl, farklı umutları da beraberinde getiriyor. Yeni yılın öncelikle hepinize sağlık, huzur, mutluluk ve aşk getirmesini diliyorum. Umarım 2019'da şans sizin kapınızı çalar ve hayallerinizin gerçekleşeceği bir yıl olur.

★★★

Gelelim Kocaeli Life'ın yeni sayısına...
2108'in son sayısını her zamanki gibi büyük bir heyecanla tamamladık, 2019'u coşkuyla karşılamaya kendimizi hazırladık. Bu sayımızda kentimizin tanınmış simalarının 2019 beklentilerine de yer verdik ve ortaya birbirinden ilginç, şaşırtıcı, hatta eğlenceli röportajlar çıktı. Okurken keyif alacağınızı düşünüyorum.
Yılın son sayısında kapağımızı Elif-Levent Ergüney çiftine ayırdık. İşletmecilik alanındaki 12 yıllık tecrübelerini kafe-restoran-düğün salonu olarak kurguladıkları yeni mekanları Diva Garden'da konuşturan Ergüney çiftini daha yakından tanımak isterseniz, 'bu röportajı kaçırmayın' derim. Yine bu sayıda Ayşe-İrfan Fırat çiftinin kendi zevklerine göre döşedikleri saray gibi evlerine konuk olacak, Burçin Şahin'in yeni markası Chance Maya ile tanışacaksınız.

★★★

Gülender Sargın'ın, Kocaeli Life için kaleme aldığı gezi yazısı Nepal'i okurken kendinizi kah Everest'in Tepesi'nde, kah maymunlar diyarında bulacak, Nirvana'ya ulaşmanın hazzını yaşayacaksınız. İdeal kilo, sağlıklı omurganın adresi Flex & Form'un yanı sıra fazla kilolarından, bölgesel yağlarından, selülit ve çatlaklarından kurtulmak isteyenlerin adresi Reborn Beauty Center hakkında merak ettiklerinizi bu sayıda bulacak, ifade uzmanı ve make-up artist Sinem Karakaş'ın uygulamalarını yine bizden öğreneceksiniz. Diş hekimi Volkan Severcan'ın hobilerini duyduğunuzda şaşkına dönecek, Instagram fenomeni Sergen Deveci ile ünlü dekor ve kostüm tasarımcısı Efter Tunç'un hayat hikayesini soluksuz okuyacaksınız. 2018'in son sayısında eğitimden sağlığa, spordan eğlenceye kadar birbirinden renkli ve doyurucu haberler sizi bekliyor. Bu arada cemiyet hayatının renkli simalarının katıldığı etkinlikleri de Kocaeli Life'ta bulacaksınız.
2018'de olduğu gibi 2019'da da bizimle kalın, habersiz kalmayın.
Mutlu seneler...

Serpil Çolak

İÇİNDEKİLER

6 **Yılbaşı gecesi için öneriler**
Yılbaşı gecesini nerede geçireceksiniz? Henüz bir plan yapmadıysanız, '10 Öneri' sayfamıza bir göz atmalısınız.

8 **Sosyal hayat hareketli**
'Sosyal Medya Kirpisi' cemiyet hayatının tanınmış simalarını adım adım izledi; nerede, ne yaptıklarını mercek altına aldı.

10 **Otomobil ile ilgili her şey Kocaeli Kaya'da**
Toyota bayiliğinin yanında, otomotive dair ihtiyaç duyduğunuz her konuda tek adres Kocaeli Kaya.

14 **2019'dan ne bekliyoruz?**
Kentimizin tanınmış simalarına "2019'a dair hayalleriniz neler?" diye sorduk. İşte yanıtları.

20 **O bir ifade uzmanı; Sinem Karakaş**
Anlamlı bir ifade ve daha derin bakışlara sahip olmak için kendinizi ifade uzmanı ve make-up artist Sinem Karakaş'ın ellerine teslim etmeniz yeterli.

24 **Kedilerin 'Şans'ı**
İlimizin tanınmış iş adamlarından Burçin Şahin'in üretimine başladığı yüzde yüz organik kedi kumu Chance Maya, sevimli dostlarımızın en büyük şansı olacak.

28 **Nefesine çok güveniyor; Volkan Severcan**
Yelken sporunda dereceleri bulunan, dalış sporunda yıldızları toplayan, rafting yapan, kayakla ilgilenen, fotoğraf çeken diş hekimi Volkan Severcan iki yıldır da saksafon çalıyor.

32 **Zayıflamak için 30 dakika yeter: Reborn Beauty Center**
Fazla kilolarınızdan, bölgesel yağlarınızdan, selülit ve çatlaklarınızdan Reborn Beauty Center sayesinde saatlerce spor yapmadan, ağrısız ve acısız kurtulabilirsiniz.

36 **Salonların DİVA'sını yaptılar: Elif ve Levent Ergüney**
Elif ve Levent Ergüney çifti, işletmecilik alanındaki 12 yıllık tecrübesini yeni mekanları Diva Garden'a aktardı.

42 **İdeal kilo, sağlıklı omurga: Flex & Form**
Flex&Form Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanlık Merkezi, omurga sağlığınız ve kilo problemlerinizin çözümü için sizi klasik metotların dışına çıkarıyor.

44 **Saray gibi ev...**
Ayşe Köse Fırat ile İrfan Fırat'ın tamamen kendi zevklerine göre klasik tarzda döşedikleri, gösterişli ve ihtişamlı evleri adeta bir saray yavrusunu andırıyor.

50 **Kalıcı fondöten Özel Bennu'da**
'Yüzüme fondöten sürmeyeyim fakat cildim fondöten varmış gibi görünsün' diyenler için harika bir seçenek olan BB Glow Effect, Özel Bennu Polikliniği'nde.

52 **Dünyanın çatısı; Nepal**
Dünyanın en yüksek tepesi Everest ve 'görülmesi gerekenler' listesinde yer alan Himalayalar... Gülender Sargın, Nepal'a gitti ve izlenimlerini Kocaeli Life için kaleme aldı.

60 **Ameliyat, yeni bir hayatın başlangıcı olmalı!**
Acıbadem Kocaeli Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Süleyman Bozkurt, obezite ameliyatıyla ilgili merak edilen soruları yanıtladı.

62 **Başiskele Belediyesi'nden bir ilk: Sosyal Medya Kitapçığı**
Sosyal medya bağımlılığının hepimizin yaşamını olumsuz etkilediğinin bilincinde olan Başiskele Belediye Başkanı Hüseyin Ayaz, 'Sosyal Medya Kitapçığı' projesini hayata geçirdi.

66 **Çenenizdeki ağrıyı hafife almayın!**
Kalp krizinin belirtilerinden birinin de sol omuz, kol, boyun veya çeneye yayılan ağrılar olduğunu biliyor muydunuz?

68 **Türkiye'nin sempatik fenomeni: Sergen Deveci**
İzmitli oyuncu Sergen Deveci, Instagram'da paylaştığı birbirinden eğlenceli videolarla, Türkiye'nin en sevilen sosyal medya fenomenleri arasında girmeyi başardı.

72 **Ata'yı ziyaret ettiler**
Limon Evi Anaokulu'nun minik öğrencileri, 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü ve Atatürk Haftası etkinlikleri kapsamında, Atatürk için yazdıkları mektuplarla beraber Anıtkabir'i ziyaret etti.

74 **Sanatla iç içe bir yaşam: Efter Tunç**
2005 yılına kadar Şehir Tiyatroları'nda tüm oyunların dekor ve kostüm tasarımını yapan Efter Tunç, şu anda İstanbul Opera ve Balesi'nde baş dekoratör olarak görev yapıyor.

80 **Acı yok Rocky, acı yok!**
Fizyoterapist Elif Akıncı, 'boksör kırığı' rahatsızlığını anlattı.

82 **Kocaeli Rallisi nefesleri kesti**
2018 Türkiye Ralli Şampiyonası'nın 7'nci ve son ayağı olan Ford Otosan 36. Kocaeli Rallisi nefes kesti.

86 **Onun hobisi anı dondurmak: Mustafa Gezer**
13 yıldır elinden fotoğraf makinesini düşürmeyen Mustafa Gezer, mutluluğu, huzuru ve heyecanı, kısacası anı dondurmayı seviyor.

90 **Aşırı derecede kötü senaryo içerir!**
Elif Sarıgülle Tan, sigortanın neden önemli olduğunu anlattı.

92 **Neşe saçan koro: Neşe-i Sağlık**
Sağlıkçılar, mühendisler, öğretmenler, emekliler, sosyologlar ve sanatçılar müzikte buluştu; Neşe-i Sağlık, bulunduğu her yere neşe saçan bir koro oldu.

96 **Kids Life**
Anneler ve çocuklar için ilginç öneriler, çocuk lezzetleri, stil sahibi minkler ve daha fazlası...

100 **Doğru yemek için doğru yağ seçin!**
Kasabın Mutfağı'nın sahibi Serkan Yeşildağ, bu ayki köşesinde yemeklerde kullanılacak doğru yağ seçiminin önemini anlattı.

102 **80'inci yıla görkemli balo**
Kocaeli Barosu, kuruluşunun 80'inci yıl dönümünü görkemli bir baloyla kutladı.

108 **İyi ki doğdun Defne**
Esra-Haluk Tamyüksel çiftinin güzeller güzeli kızları Defne, çok renkli bir partiyle ilk yaşına 'merhaba' dedi.

112 **'Avlu'da yaşam şenlikli başladı**
Twinkle Life projesinde yaşam, muhteşem bir şenlikle başladı.

118 **Seymenli öğretmenlerden nezih kutlama**
İlimizin köklü eğitim kurumlarından Özel Seymen Koleji, 24 Kasım Öğretmenler Günü dolayısıyla Hayal Kahvesi Kocaeli'de nezih bir kutlama gerçekleştirdi.

122 **Aynı sahnede buluştular**
Ümit Besen ile Pamela, Hayal Kahvesi'nde aynı sahneyi paylaştı.

126 **Doktorlar eğlenceye doydu**
VM Medical Park Kocaeli Hastanesi'nin doktorları, düzenlenen karaoke partisinde gönüllerince eğlendi.

KOCAELİ life

İMTİYAZ SAHİBİ
Leona Basın - Yayın Reklamcılık ve Organizasyon Tic. Ltd. Şti. adına
Zeynep Akar

YÖNETİM

Genel Yayın Müdürü
Serpil Çolak

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Zeynep Akar

Haber Editörü
Eylem Selvi Arı

Haber Araştırma
Taha Ahmet Özel

Fotoğraflar
İsmail Hakkı Timuçin

Reklam Danışmanı
Haydar Özden

YÖNETİM YERİ
Mehmet Ali Paşa Mahallesi
Erkan Sokak No: 27 İzmit/ Kocaeli
Tel: 0 262 323 93 92

BASKI
BİRİNCİ BASKI MATBAACILIK HİZMETLERİ SAN VE TİC LTD.ŞTİ
Birinci Matbaacılar Sitesi
Maltepe Mah. Davutpaşa Çifte Havuzlar Sk. No:2/61/1
Zeytinburnu/İstanbul
info@birincibasim.net

DAĞITIM
Yaysat A.Ş.

YAYIN TÜRÜ
Yerel, süreli, aylık

Kocaeli Life, Leona Basın-Yayın, Reklamcılık ve Organizasyon Ltd. Şti. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Kocaeli Life dergisinin isim ve yayın hakkı, Leona Basın-Yayın, Reklamcılık ve Organizasyon Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

www.kocaelilife.com

kocaelilife

10 ÖNERİ

Nükhet Duru'lu yılbaşı balosu

Sapanca'nın en gözde otellerinden NG Sapanca Wellness & Convention, ünlü sanatçı Nükhet Duru'nun sahne alacağı yılbaşı programı ile konuklarına unutamayacakları bir gece yaşatacak. NG Sapanca, 29 Aralık 2018-1 Ocak 2019 arası üç günlük yılbaşı paket programıyla yılbaşı eğlencesinin bir numaralı adresi olacak. Nükhet Duru ve Grup Karnaval ile coşkulu bir yılbaşı eğlencesi, huzurlu bir yılbaşı tatili için NG Sapanca Wellness & Convention'da yerinizi ayırtmakta geç kalmayın!

Fareler ve İnsanlar'ı seyretmediyseniz...

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nın kapalı gişe oynayan oyunlarından biri olan 'Fareler ve İnsanlar'ı hala seyretmediyseniz ya da bir kez daha seyretmek istiyorsanız, fırsat ayağınıza geldi. Oyun, 6-7 ve 8 Aralık'ta Süleyman Demirel Kültür Merkezi Büyük Sahne'de yeniden tiyatroseverlerle buluşacak. Yalnızlığı ve gerçek dostluğu işleyen oyunun biletlerini SDKM'den temin edebilirsiniz.

'Kadın Kafası' Kocaeli'ye geliyor

'Her Aşk Biraz Komiktir' ve 'Arabesk Müzikali' oyunlarının yazarı İrfan Kangı'nın yeni oyunu 'Kadın Kafası', 4 Aralık Salı akşamı Sabancı Kültür Merkezi'nde izleyiciyle buluşacak. İki perdelik romantik komedi saat 20.00'de başlayacak. Kadınların gücünü ve hayattaki gerekliliklerini naif ve esprili bir dille anlatan oyunu izlemek için 'Kadın Kafası'nı kaçırmayın! Oyunun biletlerini Sabancı Kültür Merkezi'nden ve biletix.com'dan temin edebilirsiniz.

Kuzine'de günün her saati kahvaltı

Burcu-Burçin Yatağan kardeşlerin işlettiği, Umuttepe yolu üzerinde bulunan Kuzine Restaurant, bu soğuk kış günlerinde sıcacık bir ortamda kahvaltı yapmak isteyenler için biçilmiş kaftan. Kilometrelerce uzaktan getirtilmiş yöresel ve doğal ürünlerin ikram edildiği serpme kahvaltıda ürün çeşitliliği karşısında şaşıracak, ne yiyeceğinize karar vermekte zorlanacaksınız. Kuzine'de sadece hafta sonları değil günün her saati kahvaltı yapabileceğinizi unutmayın! Kahvaltı için rezervasyon yaptırmayı da unutmayın: (0262) 329 09 09

The Green Park'ta Aydan Kaya'lı balo

Yılbaşı gecesini Samanlı Dağları'nın zirvesinde, muhteşem manzaraya sahip The Green Park Kartepe Resort & SPA'da geçirmek ister misiniz? The Green Park Kartepe, iki ayrı salonda iki muhteşem yılbaşı eğlencesi düzenliyor. Kartepe Balo Salonu'nda popstar Aydan Kaya, Nicomedia Salonu'nda ise Servet Ünel var. Yılbaşı gecesine özel olarak düzenlenecek eğlenceleri ve oryantal gösterilerini kaçırmak istemiyorsanız, şimdiden rezervasyon yaptırmalısınız.

10 ÖNERİ

Şampiyon vizyona giriyor

Sinemaseverlere müjde! Gerçek bir aşk hikayesi izlemeyi özlediyseniz, programınızı şimdiden yapın. Bu ay vizyona girecek olan 'Şampiyon', efsane yarış atı Bold Pilot sayesinde bir araya gelen Halis Karataş ve Begüm Atman arasındaki destansı aşkın hikayesini sizlerle buluşturuyor. Filmin yönetmen koltuğunda Ahmet Katıksız oturuyor. Senaryosunu Katıksız ile Serkan Yörük'ün kaleme aldığı filmde ünlü jokey Halis Karataş'a Ekin Koç, Begüm Atman'a ise Farah Zeynep Abdullah hayat veriyor. Türkiye Jokey Kulübü eski başkanlarından Özdemir Atman'ı ise usta oyuncu Fikret Kuşkan canlandırıyor.

Zerrin Özer rüzgarı esecek

Türk pop müziğinin efsanevi isimlerinden Zerrin Özer, Hayal Kahvesi'ne geliyor. Ünlü sanatçı, 19 Aralık Çarşamba akşamı Hayal Kahvesi Kocaeli sahnesinde hayranlarıyla buluşacak, sesiyle olduğu kadar unutulmaz şarkılarıyla da Kocaelililer'e muhteşem bir müzik ziyafeti çekecek. Zerrin Özer konserini kaçırmak istemiyorsanız, biletleri Hayal Kahvesi'nden ya da biletix.com'dan alabilirsiniz.

İçinizi ısıtacak festival

Soğuk kış günlerinde içinizi ısıtacak bir festivale gitmeye ne dersiniz? Sıcak Şarap Festivali-MulledFest, 9 Aralık Pazar günü İstanbul Kadıköy Moda'da yapılacak. Samimi ve kaliteli sohbetler eşliğinde, blues ve jazz esintileriyle birlikte aromalı ve eşsiz kokulu sıcak şarapları tatmak isteyenler için bu festival kaçmaz. Festival hakkında bilgi almak istiyorsanız, facebook'tan 'Sıcak Şarap Festivali İstanbul-MulledFest' etkinlik sayfasını takip edebilirsiniz.

Yılbaşı ağacınız canlı olsun!

Bu yıl plastik yılbaşı ağacı süslemek yerine bir değişiklik yapıp canlı yılbaşı ağacına sahip olmaya ne dersiniz? Yılbaşı ağacınız hem evinize muhteşem bir koku bıraksın hem de yılbaşı gecesinin ertesinde bahçenizde yaşamaya devam etsin isterseniz, Bahçem Fidancılık tarafından İzmit Kadriye Köyü'nde üretilen ladin ağaçları tam size göre. İnternetten www.yilbasiagacim.com adresini tıklayarak ya da instagramdan @canliyilbasiagacim adresini takip ederek siparişinizi vermeniz mümkün.

Ahmet Maranki ile detoks programı

Ahmet Maranki'nin düzenlediği 'Kozmik Beden Temizliği-Detoks Programı' 21-28 Aralık tarihleri arasında Başiskele'deki The Ness Hotel'de gerçekleştirilecek. Yediğimiz GDO'lu yiyeceklerden soluduğumuz azot yüklü havaya, içtiğimiz sağlıksız sulardan çevremizdeki radyasyon yüklü cihazlara kadar her şeyden olumsuz etkilendiğimizi, sağlığımızı her geçen gün biraz daha fazla kaybettiğimizi söyleyen Ahmet Maranki, "Radyasyon, toksin, ağır metal ve parazit yüklü bedenlerimizi, kirlenmiş, hırslanmış, yorulmuş ruhlarımızı arındırmak için bu ve bunun gibi faydalı ve başarılı programlara ihtiyacımız var" diyor. Programa katılmak isteyenler www.marankialisveris.com'dan bilgi alabilir.

SOSYAL MEDYA KİRPİSİ

Hande-Hasan Kaya çiftini, Kaya ailesinin fertleri Fatma Kaya, Mehmet Kaya, Atalay Kaya ve Zehra Kaya Kılıç da yalnız bırakmadı.

Doğum günü kızı Ilgın İpek, kız arkadaşlarıyla birlikte.

Hande-Hasan Kaya çifti çocukları Yiğit, Ilgın İpek ve Sare Miya ile birlikte güzel bir aile pozu verdi.

Kaya ailesinden çifte doğum günü

Kocaeli Anneleri Derneği Başkanı Hande Kaya ile Kocaeli Kaya Yönetim Kurulu Üyesi Hasan Kaya, kızları Ilgın İpek'in 5'inci, oğulları Yiğit'in de 7'nci yaş gününü birlikte kutladı. Kaya çifti, Ketenceler Köyü'ndeki evlerinin bahçesinde düzenledikleri doğum günü partisinde aile büyüklerini, yakın dostlarını ve çocuklarının arkadaşlarını ağırladı. Çocukların, bahçeye kurulan oyun parkında doyasıya oynadığı, animasyon gösterisi ve palyaço eşliğinde gönüllerince eğlendiği partide anne-babaların da keyfi yerindeydi. Doğum günü partisinde örnek bir ev sahipliği sergileyen Hande-Hasan Kaya çifti, çocukları Yiğit, Ilgın İpek ve küçük kızları Sare Miya ile çektirdikleri hatıra fotoğrafıyla bu güzel günü ölümsüzleştirdi.

Hande Kaya, doğum günü partisine katılan yakın dostlarıyla birlikte.

İyi ki doğdun Defne

Aytaş İnşaat ve Hafriyat firmasının ortaklarından Mustafa Duysak ile güzel eşi Seher Sarıoğlu Duysak'ın minik kızları Defne bebek 1 yaşına girdi. Duysak ailesi, dünyalar tatlısı kızları için evlerinde bir doğum günü partisi düzenledi. Aile arasında gerçekleşen doğum günü etkinliğinde Defne bebeği; ninesi, dedesi, kuzenleri, halaları ile teyzeleri yalnız bırakmadı. Duysak çifti, 8 yaşındaki oğulları Ahmet'in ardından bir de kız çocuk sahibi olmanın mutluluğunu doyasıya yaşarken, doğum gününde ilgi odağı olan Defne bebeğin keyfi yerindeydi.

Terleten teneffüs!

VM Medical Park Kocaeli Hastanesi, hastane bünyesinde görev yapan doktorundan hemşiresine, idarecisinden temizlik personeline kadar tüm çalışanlarını motive etmek için her ay düzenlediği 'VM Teneffüs' etkinliklerine bir yenisini daha ekledi. İlimizin en popüler spor merkezilerinden Fit4ever'ın desteğiyle 'Fit4ever ile biraz hareket-Yarışmaya hazır mısınız?' isimli sportif bir etkinlik gerçekleştiren VM Medical Park, çalışanlarını terletti! Hastane içerisindeki T Salonu'na parkur kuran Fit4ever'ın spor hocaları; katılımcılara step, boks ve kick boks yaptırdı. Etkinlikte çalışanlar birbirleriyle yarışmayı da ihmal etmedi. Yarışmada iş güvenliği ve sağlığı uzmanı Hüseyin Ayyıldız 5 seans boks, ruhsatlandırma sorumlusu Tuğba Kalemci de 5 seans reformer pilates kazandı. VM Medical Park Kocaeli Hastanesi Kurumsal İletişim Müdürü Çiğdem Şenüçler, Fit4ever'ın sahibi Muratcan Özbek ve pazarlama sorumlusu Şehbal Özbek, iki kurum arasındaki işbirliğini ilerleyen günlerde de sürdüreceklerini müjdeledi.

SOSYAL MEDYA KİRPİSİ

Camdan boncuk yaptılar

İlimizin tanınmış simalarından Serap Çoban'ın sahibi olduğu Deli Kızın Çeyizi'nde workshoplar bitmiyor. Haftanın 3 günü ahşap boyama ve rölyef dersleri veren Serap Çoban, kadınlara ilginç deneyimler de yaşatıyor. Çoban, son olarak cam şekillendirme workshop çalışması gerçekleştirdi. İzmit'te, İstiklal Caddesi üzerinde Ulugazi Sokak'ta faaliyet gösteren Deli Kızın Çeyizi'ne, alanında uzman bir isim olan cam sanatçısı Berna Kara konuk oldu, kadınlara uygulamalı olarak cam şekillendirme eğitimi verdi. Deli Kızın Çeyizi'nde atölye çalışmalarına katılmak isteyen İzmitli kadınlar 0532 243 30 02 numaralı telefondan Serap Çoban'a ulaşabilir.

Opr. Dr. Çavuşoğlu'nun prematüre bebekleri

İlimizde binlerce kadına 'annelik' duygusunu tattıran, binlerce bebeğin dünyaya gözlerini açmasına vesile olan, spiritül yanıyla bir kadın doğum uzmanından çok daha fazlası olan Op. Dr. İnci Çavuşoğlu, Dünya Prematüre Günü'nde kendi ellerinde doğan prematüre bebeklerle bir araya geldi. Medical Park VM Kocaeli Hastanesi ve Opr. Dr. Çavuşoğlu'nun kurucusu olduğu Lotus Gebe işbirliğiyle gerçekleştirilen Dünya Prematüre Günü etkinliğinde günün anlam ve önemine ilişkin konuşmaların ardından pasta kesildi. Opr. Dr. Çavuşoğlu, etkinliğin bitiminde prematüre doğan Sarp Eren bebek ve annesi Şule Pehlevan ile günün anısına bir hatıra fotoğrafı çektirdi.

Kocaeli Anneleri her yerde

Hande Kaya başkanlığındaki Kocaeli Anneleri Derneği, sosyal sorumluluk projelerini aksatmadığı gibi toplum için önem arz eden günleri de unutmuyor. Kocaeli Anneleri son olarak Dünya Prematüre Günü'nde, Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi Alikahya Yerleşkesi'nde güzel bir etkinlik gerçekleştirdi. Prematüre bebekler için özel hediyeler hazırlayan dernek üyeleri, hastanede doğum yapan anneleri de unutmadı. Geçtiğimiz aylarda açılışı yapılan anne otelindeki anneleri ziyaret eden Kocaeli Anneleri Derneği Başkanı Hande Kaya ve yönetim kurulu üyeleri, hastanenin yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatan prematüre bebeklerin aileleriyle de bir araya geldi, bu anlamlı günü pasta keserek kutladı.

Nermin Hoca'ya önemli ödül

Türkiye'nin ilk ve tek protokol dergisi olan 'BY Protokol' 2018 Avrupa Ödülleri (Europe Awards), Holiday Inn İstanbul Oteli'nde düzenlenen törenle sahiplerini buldu. Dünya Türk İş Konseyi (DTİK) Avrupa Başkanı Suat Şahin'in ve Mediterranean Press Group Yönetim Kurulu Başkanı Alper Beyaz'ın katkılarıyla gerçekleştirilen ödül törenine; belediye başkanları, protokol üyeleri ve çok sayıda akademisyen katıldı. KOÜ Değirmendere Ali Özbay MYO Öğretim Üyesi Yard. Doç. Dr. Nermin Demirkol da 'seramik' dalında hayata geçirdiği proje ve çalışmalarından dolayı By Protokol Dergisi tarafından Avrupa Ödülü'ne layık görüldü. Nermin Hocamızı kutluyor, başarılı çalışmalarının devamını diliyoruz.

OTOMOBİL İLE İLGİLİ HER ŞEY.

KOCAELİ KAYA'DA

Toyota bayiliğinin yanında, otomotive dair ihtiyaç duyduğunuz her konuda tek adres Kocaeli Kaya. Örneğin, tercihiniz araç almamak fakat kiralamaksa ister 1 günlük, ister 4 yıllık olsun kiralık aracınız Kocaeli Kaya'da.

Yakıt tasarrufu sağlayan LPG dönüşüm sistemlerinde dünya lideri marka BRC LPG kitleri montajı Kocaeli Kaya'da. Ayrıca, BRC garantisi güveni ile…

2.el aracınızı ister Kocaeli Kaya'dan ister dışarıdan alın, oto ekspertizinizi Kocaeli Kaya'da Otorapor güvencesiyle yaptırın. Kolay satın, bilerek alın. Kafanızda soru işareti kalmasın.

Aracınızın ilk günkü gibi pırıl pırıl olması için profesyonel oto kuaför hizmetleri Autobella güvencesiyle Kocaeli Kaya'da. Motor, araç içi ve dışı, tüm oto koruma hizmetleri, cam filmi, seramik kaplamalar Kocaeli Kaya'da.

Kış aylarında güvenli seyir için pek çok kış lastiği alternatifi de Kocaeli Kaya'da. Ayrıca yazın kışlık lastiklerinizi, kışın yazlık lastiklerinizi otelimizde misafir edelim. ■

Otomobille ilgili ihtiyaç duyduğunuz her şey Kocaeli Kaya'da.

TOYOTA PLAZA KOCAELİ KAYA

Adres: E5 Karayolu Üzeri, Yeni Bursa Yolu Kavşağı, İzmit/Kocaeli
Telefon: 0 262 335 38 71
Faks: 0 262 335 38 74
Web: www.toyotakocaelikaya.com.tr
Instagram: @toyotaplazakocaelikaya
Facebook: Toyota Plaza Kocaeli Kaya

Aracınızın markası ne olursa olsun, nereden alırsanız alın

2. EL KREDİNİZ TOYOTA'DAN

X-Kredi

TOYOTA | FİNANS
Toyota Finans'ta krediniz hazır.

İkinci el araç almak istiyorsunuz ama hazırda paranız mı yok! Üzülmeyin çünkü artık kolayı var! Toyota Plaza Kocaeli Kaya'ya gelin, siz çayınızı içerken krediniz hazır olsun! Hem de aracınızın markası ne olursa olsun, ister Kocaeli Kaya'dan ister başka yerden, nereden alırsanız alın fark etmez. Kocaeli Kaya, X Kredi ile 2. el araç sahibi olmak isteyenlerin hayatını kolaylaştırıyor. Sadece Toyota'da bulacağınız X Kredi ile dilediğiniz 2. el araca zaman kaybetmeden, çaba sarf etmeden kolayca sahip olabilirsiniz.

WhatsApp Kredi Hattı
533 152 78 81

X KREDİ SADECE TOYOTA'DA!

- 12 yaşına kadar tüm araçlar için geçerli
- Sadece kimliğinizle hızlı başvuru yapabilirsiniz
- Ortalama 20 dakikada krediniz hazır
- Vergi lehvalı müşterilerimize, araç bedelinin tamamına kredi;

X Kredi'de. Yeni aracınızı trafik sigortası ve kaskosu yapılmış olarak güvenle kullanın. ■

5 YILDIZLI DÜĞÜNLERİN ADRESİ

TRYP BY WYNDHAM

Başiskele sahilinde bulunan ve muhteşem bir manzaraya sahip olan Tryp By Wyndham Kocaeli, 5 yıldızlı düğünlerin vazgeçilmez adresi oldu

TRYP By Wyndham'ın yüksek tavanlı kongre salonunda 1000 kişilik bir davetli topluluğunu ağırlayabilirsiniz. Otelin 5. katında yer alan İzmit Körfezi manzaralı balo salonunda 350 kişilik yemekli düğün yapabilirsiniz. Teknolojik ekipmanlarla donatılmış salonlar, düğünlerin yanı sıra her türlü organizasyona açık. Toplantı ve etkinlik salonlarını istediğiniz şekilde dekore edebilir; geniş fuaye alanları, bölünebilen ya da birleştirilebilen salonlar ile ihtiyaçlarınıza uygun çözümler üretebilirsiniz. Otelin 800 kişilik havuz başı yaz düğünleri için şimdiden rezervasyon alınmaya başlandı. Mutlu günlerinizi Wyndham kalitesinde ölümsüzleştirmek için rezervasyon yaptırmayı unutmayın! ■

İLETİŞİM

Adres: Sahil Yolu, No:88 Başiskele
Telefon: 0 (262) 343 50 50
E-mail: info@trypkocaeli.com

TRYP BY WYNDHAM'DA DÜZENLENEN BAZI ETKİNLİKLER

Avukat Banu Canayakın-Emrah İnce'nin düğünü
Gökhan Soyer-İlayda Şanlı'nın düğünü (1200 Kişilik)
Özgür-Çiğdem Turan'ın düğünü
Özgür Kocaeli Gazetesi 27. Yıl Kutlaması
Kocaeli Barosu 80. Yıl Yemeği
İş Bankası Kıdem Ödül Yemeği
Demet Akalın Konseri
29 Ekim ve 30 Ağustos Valilik Kutlamaları (850 Kişilik)
36. Ford Kocaeli Ralli Merkezi

2019'dan NELER BEKLİYORUZ?

2018 vedaya hazırlanıyor. Vedalar hüzünlüdür aslında ama bu veda hüznü değil umutları, mutlulukları, güzellikleri, iyilikleri peşine taktı. Ondandır 2019'u heyecanla bekleyişimiz. Hayallerimiz, umutlarımız, yapamadıklarımız, yapmak istediklerimiz var. Peki, kentimizin tanınmış simalarının yeni yıldan beklentileri neler? Merak ettik ve sorduk. İşte cevapları...

HAZIRLAYAN: **EYLEM SELVİ ARI**

BURÇİN ŞAHİN - İŞ ADAMI

YATIRIMLARIM ARTARAK DEVAM EDECEK

2019 yılında inşaat, enerji, gıda, pet grubu, temizlik ürünleri, otomotiv ve mobilya gibi 7 farklı sektörde yatırımlarımız devam edecek. 2018 milletimiz açısından zor geçen bir yıl olmasına rağmen grup şirketleriyle büyüyerek ekonomimize katkı sağladık ve 2019 yılında ilgili sektörlerin en iyisi olmak için çalışmaya devam edeceğiz. Yaptığımız yabancı yatırımlar ve ihracatlarla halkımıza ve ülkemize katma değer kazandırmayı sürdüreceğiz.

NURHAN DENİZ DOLGUN - İŞ KADINI

SANATLA İÇ İÇE BİR YIL OLSUN

Benim için bir yılı bitirmek; eğer tüm sevdiklerim yanımdaysa ve de sağlıklıysa şükür demek. Yeni bir yıla girmek ise umut, hayal, başarı, kahkaha dolu koca bir 365 günü karşılamak demek. Tabii tüm bunlar sanatla iç içeyse daha anlamlı hale geliyor. O yüzden 11 yıl önce radikal bir kararla sanat odaklı bir iş kurdum ve hayatımda aldığım en doğru kararlardan biriydi. Yeni yıl da sanatla iç içe olsun. Tüm aileme, çalışma arkadaşlarıma, dostlarıma, velilerime ve öğrencilerime kısacası; herkese sevgi, hoşgörü, umut ve sağlık dolu bir 2019 diliyorum. Çünkü hayat sevdikçe ve sevdiklerimizle yaşamaya değer...

Nurhan Deniz Dolgun ile eşi Oğuzhan Dolgun

Cem Şakoğlu, eşi Berrin Şakoğlu ve kızları Fem.

CEM ŞAKOĞLU - GAZETECİ

KEŞKESİZ BİR YIL OLSUN

Gelen senenin gideni aratmadığı bir yıl istiyorum. Çocukların savaşta ölmediği, göçte boğulmadığı, çalışırken iş kazasında yaşamını yitirmediği, tecavüze uğramadığı bir yıl isterim. Dahası onların çocuk olduğunun hatırlanmasını isterim. İnsanların birbirini rakibi olarak görmemesini isterim mesela. Bir olmayı, birlik olmayı, birbirimize yeniden sarılabilmeyi isterim. Ayrımcılığın her olgudan uzaklaştırılmasını, herkesin hayatını ve inançlarını özgürce yaşamasını, fikirlerini açıkça ifade edebilmesini isterim. Örf ve ananelerimizin, ahlakımızın, toplumsal hafızamızın geri gelmesini isterim mesela. Çünkü biz olduğumuzda güçlü bir toplumuz biz. Yeni yıldan en çok istediğim şey 'İdrak zenginliği.' Allah toplum olarak yeni yılda hepimizin idrakini arttırsın inşallah. İnsan olduğumuzu ve hatta hepimizin insan olduğunu, yani aslında birbirimizden farkımız olmadığını anlamayı nasip etsin bizlere. Güzel günler istiyorsak, istiyormuş gibi davranalım. Huzur istiyorsak yaşamımızı ona göre programlayalım. İstediklerimize ulaşmak istiyorsak da ulaşabileceğimiz şeyleri isteyelim. Aksi takdirde yeni yılda da mutsuzluk kapımızda olacak. Herkese mutlu, huzurlu, sağlıklı, keyifli ve keşkesiz yıllar diliyorum.

SIRMA MUNGAN - AVUKAT

HAYATIN TADINI ÇIKARACAĞIM BİR YIL OLACAK

2019 yılı için şimdiden mutluluk, huzur ve heyecan sardı içimi. Yeni yılda ailemizin yeni üyesi yeğenim ile tanışacak olmanın mutluluğu içindeyim. 'Çocuğum olsa herhalde bu kadar severdim' diye düşündüğüm, kız kardeşimin oğlu 2019 yılının en büyük hediyesi olacak bize. Bu heyecanın yanında, artan farkındalıklarımla, geçen yıllardan öğrendiklerimle, yeni yıldan beklentilerim önce sağlık, sonra sonsuz huzur ve mutluluk sanırım. Bunlar için de spor yapmaya devam edip, bol bol gezip, hayatın tadını çıkaracağım. 2019 yılı kararlarımın başında ise 'Evrenin düzenine güvenip, kontrol etmeyi bırakıp anı yaşamanın, akışa teslim olmanın huzurunu yaşamak' olacak. Herkese mutlu seneler...

Neşe Köse ve eşi Dursun Köse

NEŞE KÖSE - İŞ KADINI

TRABZON KÜLTÜRÜNÜ TANITACAĞIM

Öncelikle yeni yılın herkese huzur, sağlık, hayır ve bereket getirmesini dilerim. Her insanın olduğu gibi benim de yeni yıla dair beklentilerim, hayallerim, umutlarım var. 6 yıldır iş güvenliği alanında güzel işlere imza attık. Ancak 2018'in son dönemeciyle birlikte yeni bir sektöre daha adım atıyorum. Bir kafe açıyorum. Son rötuşlar yapılıyor. Amacım Kocaeli halkına ve hemşerilerime en güzel hizmeti vermek, kentimize nezih bir mekan kazandırmak. Kocaeli'de yaşayan bir Trabzonlu olarak memleketimin kültürünü, geleneklerini, göreneklerini yeni iş yerimde yaşatmayı, bilmeyenlere bu kültürü tanıtmayı hedefliyorum. Ayrıca iki kızımın da hayallerine kavuşmaları için onlara destek olacağım. Örneğin küçük kızım, genetik mühendisi olmak istiyor, bu hayaline kavuşmasını arzuluyorum ve bu anlamda elimden geleni yapacağım. 2019'a dair hayalim nihayetinde başarılı işlere imza atmak. Ancak benim bir de emeklilik hayalim var. Bir gün köyüme yerleşip, ömrümün kalanını o muhteşem doğanın koynunda geçirmek istiyorum.

BURCU GÜLENER - İş kadını

ÇOK ŞEY ÖĞRENECEĞİM BİR YIL OLACAK

Herkes yeni yıla mutlu, gülerek, oynayarak girmeye çalışıyor. Anlık ruh hallerimize, gelecek hayallerinin beklentileri eşlik ediyor. Yeni yılda yeni bir hayat umudu diri tutulmaya çalışılıyor. Bu bazen iyi bir iş, işte yükselme, yeni biriyle tanışma gibi sosyal, ekonomik beklentiler iken bazen de fazla kilolarını verme, yeni bir dil öğrenme, bekleyen kitapları okuma gibi bireysel beklentiler de olabiliyor. Peki, bütün bu seçenekler arasında, neleri seçmeli, hangi konulara ağırlık vermeliyiz? Bu sorunun yanıtı 'Nasıl bir hayat istiyoruz?' da yatıyor. Bana göre sorunun cevabı çok yalın görünen bir-iki kelimenin ardında: 'Kendini Bilmek.' Her yeni yıl dönümünde kendimizi değerlendirirken ve geleceğe bakarken yapmamız gerekenlerden biri, dışarıda ne olup bittiğini, dışsal dünyanın bize verebileceklerini hesaplamak yerine, içimize bakmak, nereden geldiğimizi, gelirken kendimizi nelerle ne kadar zenginleştirdiğimizi görmek, kendimizdeki eksikliklerimizi tamamlamak ve daha iyi olmak için içeride ve dışarıda neler yapabileceğimizi düşünmektir. Özetle daha çok şey öğrenmeye, daha çok (kitap) okumaya, daha çok (film) seyretmeye, daha çok (müzik) dinlemeye, daha çok şeye (insana ve doğaya) dokunmaya ve tüm bu algısal süreçleri daha fazla anlamlandırmaya; daha iyi bir hayat için yürüteceğimiz bu çabalarda elimizden geldiğince sevdiklerimizle birlikte olmaya çalışacağımız, huzur ve sevgi dolu bir yıl olmasını temenni ediyorum...

Adem Aydın, eşi Zehra İpek Aydın, çocukları Kerem-Ezgi Aydın

ADEM AYDIN - Ortopedi ve travmatoloji uzmanı

2019 BENİM YILIM OLACAK

Yeni yılın tüm ülkemize ve Kocaelililer'e huzur, sağlık, mutluluk getirmesini temenni ediyorum. 2019 yılı benim için mesleğim açısından yeni atılımlar yapacağım ayrıca yürütmekte olduğum Kitap Dostum projesini ülkeye tanıtmaya başlayacağım bir yıl olacak. Amacım binlerce kitapseveri bir araya getiren Kitap Dostum mobil uygulamasını Türkiye'nin ve Türk dünyasının kültürel değerlerini yükseltecek şekilde konumlandırıp, daha fazla insanla buluşturmak. Yeni yılda bu konuya ciddi şekilde zaman ayıracağım. Yine yeni yılda Kocaeli Üniversitesi'nde devam ettiğim 'kök hücre' doktorasında tezimi bitirmeyi planlıyorum. Kısacası 2019 benim yılım olacak.

HALUK ULUSOY - İş adamı

ÖZGÜRLÜKLERİN KISITLANMADIĞI BİR YIL OLSUN

İnsanların özgürlüklerinin kısıtlanmadığı, sokaklarında gençlerin müzik yaptığı, dinleyenlerin müziğin ritmine uyduğu bir şehirde yaşamayı hayal ediyorum. Genç, vizyon sahibi yöneticilerin söz sahibi olduğu bir kent bekliyorum 2019'dan.

Haluk Ulusoy ve eşi Şebnem Ulusoy

Hüseyin Alçıoğlu, eşi Esin Alçıoğlu ve çocukları Arel

HÜSEYİN ALÇIOĞLU - İş adamı

UMREYE GİTMEK İSTİYORUM

Tamamen kişisel hayaller benimki, küçük tatlı şeyler de diyebilirim... Hedef değil, hayal sadece. Zaten ben hedeflerden çok hayallere inanırım. O kadar çok hayalim gerçek oldu ki hedefi kim takar? 2019 hayallerimin birkaçını paylaşayım sizinle: Bu yıl daha az mı açık sözlü olsam? Ukalalığı azaltsam? Boşver nasıl olsa beceremem. Kendim gibi olduğum bir yıl daha olsun... Haftada üç gün spor şart. Ah eşim Esin'i örnek alabilsem. O zaman daha az çalışmam lazım. Ama ben çalışmayınca mutsuz olurum. En azından uzun yürüyüşler yapabileceğim bir yıl olsun... Check-up'larımı ihmal etmemeliyim. Kendime ve aileme iyi bakmalıyım...Bu yıl umreye gitmek istiyorum. Gerçekten merak ediyorum... Ve bir de beni tanıyan herkesin bildiği bahçemde bir köpek veya bir kedi değil tatlı bir ineğimin olması hayalim var. Çok güzel olmaz mıydı? Mutlu yıllar.

HATİCE DUYSAK - İş kadını

ÇOCUKLARIMLA BOL BOL GEZECEĞİM

Kendimi her an ve her halimle seviyorum ve onaylıyorum. Yaşamın her anını mutlulukla doldurmayı seçiyorum. Geçmişe dair her şeyi ve herkesi sevgiyle affediyorum. Hayatıma harika deneyimleri davet ediyorum. Yeni yılda hafriyat sektörüne devam diyorum ve farklı bir sektör de düşünüyorum. Ne olduğunu söylemeyeceğim, sürpriz olsun, Kocaeli Life aracılığıyla yeni işimi duyuracağımı da belirtmek isterim. Bu yıl çocuklarımla yurt içi ve yurt dışına seyahatler yapmak istiyorum. Kızım Mısır'a gitmek istiyor, çok merak ediyormuş orayı. Kıbrıs ve tabii ki Karadeniz turu da yapmak istiyoruz. Ne de olsa Rizeliyiz, baba memleketi. Çalışan bir anne olunca zamanı iyi kullanmak gerekiyor. 2019 sağlık, barış, huzur ve bol kazanç getirsin. Çok sevilin.

NUMAN UYSAL - Din adamı

UNUTULMAZ GÜZELLİKLERLE DOLU BİR YIL OLSUN

Herkes birtakım hayaller kurar geleceğiyle alakalı. Umut besler, gayret sarf eder, çalışır, çabalar... Bazen kaderinin peşinden gider, bazen kalbinin sesini dinler, yüreğinin götürdüğü yere kanat çırparak uçar. Biliriz ki her çıkışın bir inişi olduğu gibi, her zorluktan sonra da mutlaka bir kolaylık sunulur bizlere. Korkularımız, çekincelerimiz ve ümitlerimizle yaşarız ömür denen hayatımızı. Şükrederek bahşedilen nimetlere, sabrederek bela ve musibetlere... Geçen zamanımızın keşkeleri gelecek zamanımızın acabaları meşgul etmesin zihnimizi. Yaşadığımız zamanın 'iyi ki'leri kaplasın benliğimizi. Kimine olalım can, kimine olalım heyecan, kimine huzur ve mutluluk katan. Ama kimseye olmayalım hezeyan. 2019 yılı Türk milletinin ve bütün insanlık aleminin unutamayacağı güzelliklerin yaşandığı bir yıl olsun...

EDA KOLAYLI ATAK

BOLCA GÜLECEĞİMİZ BİR YIL OLSUN

'Hayat bir konseptten ibarettir' sloganıyla yaşıyoruz biraz da bu hayatı. Bazen bir külkedisi oluyoruz bazen de bir prenses. 2019'da hep güzel günlerimiz olsun; fönlü saçlar, boyalı tırnaklar ve en önemlisi sağlıklı beyaz dişlerimiz olsun inşallah. Hep gülelim. Gözyaşlarımız mutluluk gözyaşları olsun.

İNCİ ÇAVUŞOĞLU - Kadın sağlığı ve hastalıkları uzmanı

SAĞLIK ALANINDAKİ YATIRIMLARIM SÜRECEK

2019'dan öncelikle beklediğim kendim, ailem, dostlarım ve tüm insanlık için sağlık ve huzur... Dünyanın artık daha barışçıl bir yer olmasını diliyorum. Zor bir coğrafyadayız. 2019'da ekonomik-politik türbülanslardan uzak, milletçe sakin, mutlu, bir arada güzel günlerimiz olsun. Kendi adıma yoğun bir sene beni bekliyor. Yine bolca eğitim vereceğim. Üzerinde çalıştığım, anne adaylarına referans kitabıma odaklanacağım. 2019 sonbaharında 'Dünya Hipnoz Kongresi'nde gerçekleştireceğim sunumumun son şeklini vereceğim. İnşallah 2018 Mayıs ayında Newyork'ta yakaladığımız güzel ortamı orada da pekiştireceğiz. Sağlık alanındaki atılımlarımız, yatırımlarımız hem LOTUS Gebe hem de Özel Kocaeli Hastanesi ve Kocaeli Tıp Merkezi olarak çeşitlenerek devam edecek. Umarım 2019 herkes için, hepimiz için her şeyin su gibi aktığı, sevginin bizi birbirimize kenetlediği, şansın yüzümüze cömertçe güldüğü, bol bol neşeli kahkahalar attığımız, hayırlı, uğurlu ve başarılı bir yıl olsun.

ŞEHBAL ÖZBEK - İş kadını

KIZIMIN HIZINA YETİŞMEK İSTİYORUM

Benim 2019 yılı için hayalim karın kası yapabilmek. Şaka bir tarafa tabii ki sağlık, huzur ve mutluluk dolu bir yıl temenni ediyorum. Yeni yıldan beklentim; hayal edip kurmuş olduğumuz, göz bebeğimiz FİT4EVER Pt Studio'yu daha fazla kişiyle buluşturmak, herkesin bu güzel ve farklı konseptle tanışmasını sağlamak, bizimle birlikte onların da istedikleri sağlıklı ve fit görünümlü kimliğe ulaştıkları, keyif aldıkları bir mekan haline getirebilmek. Bu süreçte güzel ve sağlam adımlar atıyoruz, bunu daha da iyi hale getirmek istiyorum. Kızım Naz at binmeyi çok seviyor ve yakında 3 yaşına girecek. Onun hızına yetişebilmek için daha enerjik, daha pozitif ve daha iyi bir anne olmak adına kendime bir şeyler daha katmak, bunun için kütüphanemde yer açarak daha çok kitap okumak ve onun yanında Atlı Spor Kulübü'nde daha çok vakit geçirmek istiyorum. Aslında hayatın bize verdiklerini daha güzel hale getirmek bizim elimizde. Bunu biliyorum, işte bu yüzden bu gelen umut dolu yeni yıl için iyilik bulaşıcı olsun ve elden ele ulaşsın istiyorum. Herkes hayal ettiğinden daha iyisini elde etsin.

Şehbal Özbek, eşi Muratcan Özbek, kızları Alya.

FİGEN KARACEYLAN - Çocuk ruh sağlığı uzmanı

ÇOCUKLAR GÜVENLE YAŞASIN

Yeni yıl için en büyük beklentim, çocuk istismar ve şiddet haberi duymamak. Çocuk istismar ve şiddetine yönelik gerekli önlemlerin alındığı, bütün imkanların sonuna kadar seferber edildiği, çocukların güven içinde hak ettikleri gibi yaşamaları için el birliğiyle mücadele ettiğimiz, farkındalığımızın daha yüksek olduğu bir yıl olsun 2019. Çocukların gülümseme enerjisinin büyükleri kendilerine getirip, barışın tüm dünyayı sarıp sarmaladığı, mutluluğun her güne yayıldığı bir yıl olması dileğiyle.

Mutluluğa Giden Yolda
Mutluluk Adresiniz;

NG UNISEX BEAUTY SALOON

Nilgün Yüksel Yılmaz &
Gökhan Ergin

İDDİALIYIZ!

-Gelin Başı
-Modern Damat Modelleri
-Özel Ürünler İle Saç Dokunuza ve Derinize Zarar Vermeden Sombre-Ombre-Gölge-Röfle
-Stil Bay-Bayan Saç Kesimleri
-Kaş Kontür
-Klasik Ve Modern Topuzlar
-Profesyonel Makyaj
-Plastik Makyaj
-Kalıcı Makyaj Ve Su Bazlı Makyaj
-VIP Türban Bölümü
-Trend Gelin Ve Nişan Başı Türban Modelleri

Adres: Bureau Hotel Residence/Store
(Doubletree BY Hilton AVM)
Ataevler Mah., Özgürlük Cad.,
No: 2/17 Kartepe/KOCAELİ

N G
UNISEX BEAUTY SALOON

Tel: (0 262) 321 72 44
GSM: (0 544) 336 51 37

O bir ifade uzmanı

SİNEM KARAKAŞ

Anlamlı bir ifadeye ve daha derin bakışlara sahip olmak için kendinizi ifade uzmanı ve make-up artist Sinem Karakaş'ın ellerine teslim etmeniz yeterli

HABER: **EYLEM SELVİ ARI** · FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

Sinem Karakaş meslek yaşamı boyunca sayısız eğitim alarak İfade ve kalıcı makyaj uzmanı, make-up artist, eğitmen gibi pek çok unvanın sahibi oldu.

Sinem Karakaş , "Microblading 3D kaş uygulaması ciddi bir iştir ve uzman kişiler tarafından yapılmalıdır" diyor.

Artık, anlamlı bir ifadeye kavuşmak için dakikalarca kaş boyamaya, derin bakışlar için takma kirpiklerle uğraşmaya gerek yok. Gelişen teknoloji ve her geçen gün bir yenisiyle tanıştığımız uygulamalar sayesinde güzelleşmek uğruna ayna karşısında saatlerimizi harcadığımız günler de geride kaldı. Özellikle microblading 3D kaş ve ipek kirpik uygulamalarıyla hem zamandan kazanmak hem de her daim bakımlı ve güzel görünmek mümkün.

Kaşlarının şeklinden ve yoğunluğundan memnun olmayanlar ile daha gür ve uzun kirpiklere sahip olmak isteyenlerin en sık başvurduğu yöntemler olan microblading 3D kaş ve ipek kirpik uygulamalarını ilimizde başarıyla uygulayan isimlerin başında, Sinem Karakaş Make-Up Studio'nun sahibi Sinem Karakaş geliyor.

İfade ve kalıcı makyaj uzmanı, make-up artist, eğitmen gibi pek çok unvana sahip olan Karakaş; yaklaşık bir yıl önce hizmete açtığı merkezde kalıcı makyaj, microblading 3D kıl tekniği, kaş tasarımı, ipek kirpik, saç-bıyık-sakal similasyonu, kaş/kirpik bakımı, kirpik perması, kirpik liftingi, tırnak tasarımı uygulamalarını başarıyla gerçekleştiriyor.

HAYALİNİ GERÇEKLEŞTİRDİ

İzmitli kadınların güzelliğine güzellik katan Karakaş, sektöre güzellik uzmanı olarak adım atmış ancak zaman içerisinde aldığı eğitimlerle önce make-up artist; ardından da yüzdeki ifadenin anahtarı olan kaşlara yaptığı dokunuşlarla 'ifade uzmanı' unvanına kavuşmuş. Karakaş, mesleğinde geçirdiği dönemleri şöyle anlatıyor: "Eğitimlerimi tamamladıktan sonra bir süre İstanbul'da, yönetmen Erkmen Sağlam'ın yaptığı, Barış Manço ile ilgili belgeselin setinde plastik makyaj uzmanı olarak çalıştım. Ancak çocuklarım vardı ve set şartları beni zorluyordu, bırakmak zorunda kaldım.

Daha sonra çalışmalarımı Değirmendere'deki bir güzellik salonunda sürdürdüm. Tecrübem arttıkça artık İzmit'te olmam gerektiğini düşünerek ilimizin tanınmış kuaförlerinden Suat Birer'in salonuna geçtim. Burada 4 yıl kadar görev yaptım. Kısa sürede ciddi bir müşteri kitlem oldu; onlar beni, ben onları sevdim. Meslek yaşamım boyunca kendi alanımla ilgili çok sayıda eğitim aldım. En sonunda da hayalim olan merkezi kurmak için kolları sıvadım."

KAŞ VE KİRPİK VİTAMİNİ

Sinem Karakaş Make-Up Studio'yu yaklaşık bir yıl önce hizmete açan Karakaş, bir süre daha küçük bir salonda butik olarak çalıştıktan sonra, artan talep üzerine iş yerini büyüterek yeni salonuna geçti.

Özellikle microblading 3D kaş uygulaması alanında ciddi bir müşteri kitlesi bulunan Sinem Karakaş, bunun sebebini açıklarken, "Her şeyden önce ben güzellik uzmanıyım. Cildin yapısını, katmanlarını çok iyi biliyorum. Cilde baktığımda ne ister, nasıl işlem yapılır anlıyorum. Cilde zarar vermeyen en uygun uygulamayı, en uygun tekniği anında belirliyorum.

Önceliğim müşterimi tanımak. Antidepresan, kan sulandırıcı, tansiyon ilacı kullanıp kullanmadığını ya da sivilce tedavisi görüp görmediğini öğreniyorum; işlemi buna göre uyguluyorum. ▸

Kaş yapımında bu kadar tercih edilmemin sebebi ise kişinin yüzüne doğru ifadeyi verebilmemdir. Şunu da belirtmek isterim ki bu uygulamayı isteyen herkese yapmıyorum. Müşterilerime önce doğal yoldan kaş/kirpik üretimini sağlayan vitamin uygulamalarını öneriyorum.

Kaş vitamini; eskiden var olan ancak daha sonra yanlış kaş alma ya da hormonal nedenlerle kaybedilmiş kaşları tekrar çıkarma yöntemidir. Bu uygulama sadece kaşları doğuştan olmayan kişilere yapılmaz çünkü kıl kökü olan bölgelerde etkilidir. Haftada bir periyodla, 3 ya da maksimum 4 seans sonra kişi, yüzde 90 oranında sonuç alır ve küsen kaşlar yeniden çıkar.

Kirpik vitamini de aynı kaşta olduğu gibi daha önce var olan kirpiklerin yeniden uzaması için uygulanır. Kirpik diplerine enjekte edilen vitamin, kirpiklerin yeniden çıkmasını ve güçlenmesini sağlar" diyor.

EĞİTİM DE VERİYOR

Microblading 3D kıl tekniği, kalıcı makyajda mikropigmentasyon, dudak gençleştirme, renklendirme, kalıcı eyeliner ve dipliner, ipek kirpik, kirpik liftingi, kirpik permanı, kirpik ve kaş vitamini uygulamalarıyla kişinin yüzüne en doğru ve doğal ifadeyi kazandırdığını ifade eden Sinem Karakaş, 20 yıllık meslek yaşamı boyunca eğitimlere büyük önem verdiğini belirterek, şu ifadeleri kullanıyor:

"Uzun yıllar işinin uzmanı isimlerden mesleğimle ilgili eğitimler aldım, almaya devam ediyorum. Bizim sektörümüzde teknoloji ve bilgi anlamında sürekli yenilenmek gerekiyor. İşimde başarılı olmak için bu gelişmeleri yakından takip ediyorum. Kazancımın büyük bir bölümünü eğitimlere ve yeni cihazlara yatırım yaparak değerlendiriyorum."

Sinem Karakaş, mesleğiyle ilgili olarak sadece eğitim almakla kalmıyor, kendisi de eğitimler vererek bilgi ve birikimini meslektaşlarıyla paylaşıyor.

"Aldığım master eğitimler sonrasında make-up artist oldum. Makyaj, kalıcı makyaj ve ipek kirpik konularında eğitmen unvanım var" diyen Karakaş, sözlerine şöyle devam ediyor: "Bu sektöre atılmak isteyen kişilere eğitim veriyor ve onları sertifikalandırıyorum. Sertifikalarım, Milli Eğitim Bakanlığı onaylı. Microblading ve profesyonel makyaj eğitimim; haftada bir gün, 5 saat şeklinde 4 hafta sürüyor. İpek kirpik eğitiminin süresi ise bir gün. Eğitim alacak kişi, buraya modeliyle birlikte geliyor; 8 saat boyunca eğitim alıyor ve tüm teknikleri öğreniyor. Ayrıca merkezimizde makyajla ilgili workshop'lar da düzenliyoruz. Birçok müşterim makyaj malzemelerini satın alıyor ancak makyaj yapmayı bilmiyor. Bu nedenle burada makyaj eğitimi de veriyorum. Eğitimlerimin duyurusunu Instagram hesabımdan yapıyorum."

Sinem Karakaş ve uzman ekibi.

Son dönemlerin modası haline gelen kalıcı fondöten uygulamasından da bahseden Karakaş, "Sinem Karakaş Make-Up Studio'da kalıcı fondöten uygulamasına da başladık. Öncelikle şunu belirteyim ki bu işlemin fondötenle bir alakası yok. Biz kalıcı makyajı organik kök boyalarla yapıyoruz. Kalıcı fondöten, ten rengini dengelemek adına yapılan bir işlem. İçerisinde renklendirilmiş vitaminler var, cilde hiçbir zararı yok.

Kalıcı fondöten ten rengini eşitler, dengeler ve canlılık verir ancak uygulamayı yaptıran kişinin 'cilt kusurlarım tamamen kapanacak' beklentisine girmemesi gerekir. Dermapen ile birlikte yapılan kalıcı fondöten uygulaması, cildi yeniler, ışıltı verir ve cilt tonunu eşitler" diyor.

İzmit'te make-up stüdyo açan ilk isim olduğunun da altını çizen Sinem Karakaş, sözlerine şöyle son veriyor: "Son zamanlarda güzellik sektöründe kaş yapan kişilerin sayısı hızla arttı. Microblading 3D kaş uygulaması ciddi bir iştir ve uzman kişiler tarafından yapılmalıdır. Kaş yaptırmak isteyenlere, karar vermeden önce kendilerini emanet edecekleri kişiyi iyice araştırmalarını öneririm. Bu işlemi mutlaka sertifikası ve yeterli tecrübesi bulunan kişilere yaptırmalılar.

Ayrıca, kalıcı makyaj ve kaş/kirpik vitamini uygulamaları hamile ya da emziren kadınlara yapılmamalı. Kemoterapi gören kişiler ise bu tip işlemleri ancak tedaviden 2 ya da 3 yıl sonra yaptırmalı. Hamile ve emziren kadınların da kalıcı makyaj uygulamalarını emzirme dönemi bittikten sonra yaptırması doğru olur. Bizim kullandığımız boyalar kimyasal olmadığı için süte geçmez ancak kişideki hormonal değişim, yaptığımız işlemin kullanım süresini kısaltır."■

İLETİŞİM

Adres: Ömerağa Mahallesi, Hürriyet Caddesi, Tekel Sokak, Gülerman Aptarmanı, No:3 Kat:1 İzmit/Kocaeli
Telefon: (0262) 332 41 40
Facebook: Sinem Karakaş Makeup Studio
Instagram: @sinemkraks

ŞEFKAT ÖZEL EĞİTİM

Şefkat öyle bir dildir ki sağır da işitebilir, kör de okuyabilir.

Marc Twain

ÖZEL ŞEFKAT ÖZEL EĞİTİM OKULU
Yavuz Sultan Mahallesi, Bilge Sok. No:5,
41900 Derince/Kocaeli

Telefon: (0262) 239 88 86
GSM: (0541) 239 88 86

Burçin Şahin'in yeni markası Chance Maya'yı tüm dünya tanıyacak.

KEDİLERİN 'ŞANS'I

CHANCE MAYA

Burçin Şahin'in üretimine başladığı yüzde yüz organik kedi kumu Chance Maya, sevimli dostlarımızın en büyük şansı olacak

RÖPORTAJ: **SERPİL ÇOLAK**
FOTOĞRAFLAR: **İ. HAKKI TİMUÇİN**

Kediler... En sevimli, en afacan ve de en karizmatik dostlarımız. Sadece onları görmek bile insana sonsuz mutluluk vermez mi? Yaptıklarıyla ve yapmadıklarıyla hayatlarımızın en renkli anlarına imza atan kediler gerçek birer 'dost'tur. Mesela; harika bir dinleyicidir kediler. Canınız mı sıkkın? Sevgilinizden mi ayrıldınız? Belki de iş yerinde patronla tartıştınız ve dertleşmeye ihtiyacınız var. Sessizce yanınızda oturur ve büyük bir dikkatle sizi dinlerler.

Aynı zamanda dünyanın en iyi sırdaşıdır kediler. Tüylü kankalarımız her şeyimizi bilir ama asla kimseye söylemezler! Çok eğlenceli olduklarını söylemeye gerek yok herhalde. Tüylü dostlarımız yanımızdayken canımız asla sıkılmaz, hayat kahkaha tadında geçer!

Ve kediler sizi asla terk etmezler! Onlara daima güvenebilirsiniz ve sizi yarı yolda bırakıp gitmeyeceklerini bilirsiniz…

İşte bu yüzden sevimli dostlarımıza evlerimizin kapılarını sonuna kadar açarız. Bununla da yetinmez, onların rahatı, huzuru ve mutluluğu için elimizden geleni yaparız. Ancak zaman zaman çeşitli problemler de yaşarız. Evde kedi besleyenler için şüphesiz en büyük problemlerden biri kedi kumu tercihidir?

Peki, iyi bir kedi kumu nasıl olmalıdır? Kum alırken nelere dikkat etmeliyiz? İşte bu soruların yanıtını yeni bir sektöre adım atarak yüzde yüz organik kedi kumu üretimine başlayan Burçin Şahin'den aldık. Burçin Şahin'in 'Chance Maya' markasıyla üretimine başladığı kedi kumu, sevimli dostlarımız ve kedi sahipleri için markanın adından da anlaşılacağı üzere büyük ŞANS...

GİRİŞİMCİ BURÇİN ŞAHİN; 262 TOWERS, VIXSUS CAR DESING VE TASARIM MOBİLYALARIN ARDINDAN YENİ MARKASIYLA GÜNDEMDE

Burçin Bey, önce 262 Towers projesiyle gündeme geldiniz, ardından Vixsus Car Design imzalı VIP araçlarla... Özel tasarım mobilyalar derken şimdi de kedi kumu ile karşımıza çıktınız.

CHANCE MAYA
CAT LITTER

VEZİRÇİFTLİĞİ'NDE 1000 METREKARELİK BİR TESİSTE ÜRETİLEN CHANCE MAYA'NIN İKİNCİ TESİSİ UKRAYNA'DA AÇILIYOR, SIRADA AMERİKA VAR

Kedi kumu üretimine başlamak nereden aklınıza geldi?

Hem ailemin hem de arkadaşlarımın kedileriyle yaşadığı sorunlar beni bu konuda ciddi araştırma yapmaya yöneltti. Önce problemleri analiz ettik, sonra nasıl çözebileceğimizi düşünmeye başladık. Bu konuda üretim yapan dünya liderlerine baktık, inceledik. En sonunda dünyanın en iyi kedi kumunu ürettik.

Chance Maya markası altında üretim yapmaya başladınız sanırım.

Evet, Vezirçiftliği'nde 1000 metrekarelik bir tesiste üretim yapmaya başladık. Deneme üretimi aşamasındayız. Ürünlerimizi ilk etapta Amerika, Almanya, İngiltere ve Japonya'ya gönderdik. Şu anda iç piyasaya verecek malımız yok ancak Ukrayna'da ikinci tesisimizi açmak üzereyiz, üç ay sonra devreye girecek ve üretim kapasitemizi artırabileceğiz. Şimdilik ayda 50 bin paket üretiyoruz ancak talep 300 bin paket civarında. Ukrayna'dan kuzey ülkelerine ve Rusya'ya ihracat yapacağız. Yaz başında da Amerika'da çok daha büyük bir tesis açmayı planlıyoruz.

Neden Ukrayna?

Biz aslında tesislerimizi çam talaşlarının olduğu bölgelere açıyoruz. İzmit'e ise malzemeyi Ukrayna'dan getirtiyoruz. Bu yüzden Ukrayna'yı seçtik.

SORUNLARI ÇÖZDÜK

Üretime geçmeden önce tespit ettiğiniz sorunlar nelerdi?

İki tür kedi kumu vardır. Biri bentonit, diğeri silika. Yaptığımız araştırmada her iki türün de kediye zarar verdiğini gördük. Bu kumlar yalandığında kedinin midesinde rahatsızlığa neden oluyor ya da idrarlarını yaptıkları zaman çıkan gaz hastalığa yol açıyordu. Aynı zamanda kedilerin patilerinde çatlamalar oluyordu. Ve bu kumlar yapışıyordu… Hem bulundukları kaba hem de kedilerin patilerine. Yapıştıkları için kedi kumunun bulunduğu kabın temizliği zor oluyordu. Kedilerin patilerine yapışarak buradan etrafa dağılıyor, idrarlı kumlar evin her köşesine ulaşıyordu. Biz yüzde yüz organik kedi kumu yaparak tüm bu olumsuzlukları ortadan kaldırdık. Hem kedinin hem de kedi sahibinin sağlık ve konfor sorununu çözdük.

YÜZDE 100 ORGANİK

Chance Maya'yı diğer kedi kumlarından ayıran özellikler nelerdir?

Bizim ürettiğimiz kedi kumu tamamen organik, içinde hiçbir kimyasal katkı maddesi yok. Paketinin dahi yüzde yüz organik sertifikası var. Ürünümüzü yüzde yüz Sibirya çamından yapıyoruz. 20 saniyede topaklanıyor, kokuyu anında içine hapsediyor, dolayısıyla koku ve gaz salımı olmuyor. İçindeki partiküller pisliği emiyor. Topaklanan kumu klozete atabiliyorsunuz, suyla çözülüyor, çöpe atmak gibi bir derdiniz olmuyor. Ne bulunduğu kaba ne de kedilerin patisine yapışmıyor, böylece temizlik problemi de ortadan ▸

Chance Maya'yı kediler çok sevecek.

Chance Maya; Türkiye, Ukrayna ve ABD fabrikalarında bir İzmit markası olarak üretilecek.

kalkıyor. Chance Maya diğer kedi kumlarına göre çok daha hafif. Diğer kumların 5 litresi 5 kilo, bizimkinin 5 litresi 2.2 kilo. Normalde kedi kumu 2 hafta kullanılıyorsa, Chance Maya 6 hafta kullanılabiliyor. İçindeki pisliği 5 gün almayın, koku yaymıyor.

İçeriğinde çamın dışında ne var?

Özel patentli bir solüsyonumuz var. İdrarla birlikte topaklanıyor, suyla birlikte çözülüyor, un ufak oluyor.

Kaç çeşit kedi kumu üretiyorsunuz?

Bizim üç tane patentimiz var. Birincisi ahşap içerikli, fiyatı 25-30 TL arasında. İkincisi kil içerikli, fiyatı 15-20 TL arasında. Bir de ponzalı var, o da 10-15 TL arasında. Hepsi doğal.

Kedi kumunun iyisini nasıl anlayacağız?

Birincisi; hemen topaklanmalı. Ne kadar hızlı topaklanırsa o kadar az koku yayar. Bentonit dediğimiz kedi kumu da topaklanıyor ancak taneleri birbirine yapışarak. Bentonit kedi kumu 20 santimetre çapında bir topak oluşturuyorsa, Chance Maya içine emdiği için 10 santimde topaklanıyor. İkincisi; dağılmamalı, kaba yapışmamalı, çöpe atma gibi bir derdi olmamalı. Çoğumuz apartmanlarda yaşıyoruz, çöpümüzü istediğimiz zaman atamıyoruz, evde bir kenara koymak zorunda kalabiliyoruz. Özellikle Avrupa'da bu çok büyük bir sorun. Chance Maya kullandığınızda çöp derdiniz olmuyor, direk klozete atabiliyorsunuz.

Ürettiğiniz kedi kumunun ömrü ne kadar?

5 litrelik kedi kumu 6 hafta gidiyor. Diğer kedi kumlarını 2 haftada bir değiştirmek zorunda kalıyorsunuz çünkü eve koku yayıyor. Hatta haftada bir değiştirenler bile var. Bizim ürettiğimiz kumu komple döküp değiştirmenize gerek yok, eksildikçe üzerine ilave edebilirsiniz. Bu yüzden normalin 3 katı daha uzun süre gidiyor.

Chance Maya iç piyasaya ne zaman girecek?

Biz iç piyasaya girene kadar sosyal medya aracılığıyla bütün ünlülere ürünümüzü göndermeye başladık. Şu anda elimizde iç piyasaya verecek ürün yok, Ukrayna fabrikamız devreye girdikten sonra ancak. Biz, Türkiye'de iki tür satış yapacağız. Birincisi toptancılar aracılığıyla, ikincisi internet üzerinden. Toptancılar da zaten veterinerler ve pet shop'lara veriyor.

Farklı bir sektör, farklı bir marka... Bundan sonra sizi nerede göreceğiz?

Biz çok farklı sektörlerde faaliyet gösteriyoruz. Yer aldığımız bütün sektörlerde inovatif ve yenilikçi çözümler üretiyoruz. Bunu yaparken fiyat bandına ve insanların ulaşabileceği ürünler olmasına dikkat ediyoruz. ■

CHANCE MAYA; 20 SANİYE İÇERİSİNDE TOPAKLANIYOR, DAĞILMIYOR, KABA YAPIŞMIYOR, KOKU YAYMIYOR, ÇÖPE ATMA DERDİ BULUNMUYOR

z zevvak bi' meyhane

Adres: Dumlupınar Mahallesi,
Fevzi Çakmak Caddesi, No:3,
Derince / Kocaeli
Telefon: (0507) 545 41 33

zevvak
Zevvak Bi'Meyhane

Nefesine çok güveniyor

VOLKAN SEVERCAN

Yelken sporunda dereceleri bulunan, dalış sporunda yıldızları toplayan, rafting yapan, kayakla ilgilenen, fotoğraf çeken diş hekimi Volkan Severcan iki yıldır da saksafon çalıyor ve "Nefesime çok güveniyorum" diyor

RÖPORTAJ: **EYLEM SELVİ ARI**
FOTOĞRAFLAR: **İ. HAKKI TİMUÇİN**

Pek çok hobiye sahip olan Volkan Severcan, 2 yıldır saksafon çalıyor.

Öğrencilik yıllarında edindiğimiz hobileri meslek sahibi olup da iş hayatına atılınca, rafa kaldırırız çoğu zaman. Bunu yaparken gerekçemiz de hazırdır: İş yoğunluğunda hobilere ayıracak vakit yoktur. Hele bir de aile kurulmuşsa, çoluk çocuğa karışılmışsa, imkansızdır. Ancak böyle düşünmeyip, hayallerinin peşinden koşmaya devam edenler de var. Hatta yoğun iş temposu arasında hobilerine vakit ayıramadığı için strese girenler bile var. Tıpkı, diş hekimi Volkan Severcan gibi.

Çocukluğundan itibaren sporla iç içe olan, gençliğinde yelken sporuyla ilgilenen, sonrasında dalışa merak salan ve bu alanda 3 yıldızı almak için son dönemece girmiş bir isim Volkan Severcan.

Volkan Bey'in ilgi alanında sadece spor yok. Müzik kulağı da iyi olan Volkan Bey aynı zamanda saksafon çalıyor ve "Nefesime çok güveniyorum" diyor. Kayak yapmayı ve fotoğraf çekmeyi de seven Volkan Severcan, 'hala sevgiliyiz' dediği eşi Gizem Hanım ve oğlu Bora ile zaman geçirmekten de keyif alıyor. Gelin; hobilerini, hayallerini ve mutlu evliliğinin sırlarını Volkan Bey'den dinleyelim.

Volkan Bey sizi tanıyalım.

1980, İzmit doğumluyum. Aslen Yarımcalı'yım, orada büyüdüm. Petkim İlköğretim Okulu ve Oruç Reis Anadolu Lisesi'ni bitirdikten sonra 1998 yılında İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'ni kazandım. 2003 yılında mezun oldum ve Kocaeli'ye döndüm. 2008 yılında evlendim, bir oğlum var.

Bir diş hekimi olarak İstanbul'da mesleğinizi icra etmek varken neden İzmit'e döndünüz?

Kocaeli'yi seviyorum. İstanbul öğrencilik için çok güzel ancak hayat kurmak için zor geldi. Ben biraz daha sakin bir yaşamı seviyorum. Kocaeli'ye döndükten sonra evlendim, eşim Gizem ve oğlum Bora ile Maşukiye'de yaşıyoruz. Özellikle çocuğumun yeşillikler içinde ve rahat büyümesi için burayı tercih ettim.

EŞİMLE HALA SEVGİLİYİZ

Volkan Bey, eşinizle tanışma hikayenizi merak ettim. Bizimle paylaşır mısınız?

Eşim Gizem, komşu kızıydı (gülüyor). Şu an Bilnet'te matematik öğretmeni olarak görev yapıyor. Yarımca'da aynı apartmanda oturduk birkaç yıl. Daha sonra taşındılar ancak biz arkadaş olarak görüşüyorduk. İkimiz de İstanbul'da üniversiteyi kazanınca, görüşmelerimiz daha da arttı. Birbirimize destek amaçlı görüşmelerimiz sıklaştıkça, arkadaşlığımız aşka dönüştü. 8 yıllık bir birlikteliğin ardından nişanlandık ve 2008 Mayıs'ta evlendik. Aslında hala sevgiliyiz.

Evlilik aşkı öldürüyor tezini çürütüyorsunuz o zaman…

Aynen. Bence çocuk doğduktan sonra o evliliğin içinden yeni bir aşk doğuyor.

İnsan eşinin yanında bir de çocuğuna aşık oluyor. Aşık olduğum insanla beraber bir aşkı daha paylaşıyorum. Bu da çok güzel bir duygu.

Eşinizle hala sevgili kalabilmenizi neye borçlusunuz?

Bence ikimizin yüreğinde hissettikleriyle alakalı bir şey bu. Evlenirken aslında hayat arkadaşınızı da seçmiş oluyorsunuz. Biz ömrümüz yettiğince birbirimize hayat arkadaşı olmayı seçtik.

Eşinizle farklı mesleklerde olmanızın ne gibi avantajları oldu?

Öncelikle birbirimize katkımız çok fazla. İkimiz de insanlarla ilgilendiğimiz için paylaşacak şeylerimiz bitmiyor.

SAKSAFON ÇALIYOR

Biraz hobilerinizden bahsedelim. Diş hekimliğinden arta kalan zamanınızın büyük bölümünü müzikle geçiriyormuşsunuz…

Evet, saksafon çalıyorum. Çok iyi seviyede olmasam da kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Aslında müziğe ilgim üniversite yıllarında başladı. Bir grubumuz vardı ve basgitar çalıyordum. Hatta İstanbul Üniversitesi'nde pek çok konser de verdik. Daha sonra araya askerlik, iş, evlilik girince basgitar bir kenarda kaldı. Böyle olunca biraz soğudum ama müzik içimde bir ukde olarak kaldı.

Saksafona geçiş nasıl oldu?

Nefesime çok güvenirim, kuvvetli bir nefesim vardır. İlk etapta sol klarnet denedim ama tarzım olmadığını anlayınca vazgeçtim. Nefesli enstrümanlar araştırmaya başladığım sırada İzmit'te, Sabancı Kültür Merkezi'nde Mehmet Erdem konseri vardı. Onu dinlemeye gitmiştim. Konserde saksafonist Batuhan Şallıel'e hayran kaldım. Türkiye'nin bu alanda virtüözlerinden birisidir. Ona duyduğum hayranlıkla saksafona yöneldim.

Sonra…

2 yıl önce saksafon çalmaya başladım. Öğrenmek bitmiyor ve hala ders alıyorum. Nefesli enstrümanlar zordur. Bir de saksafon yüksek desibelli bir enstrüman. Ben bu aleti almaya karar verdiğimde bir hoca desteğiyle almayı uygun gördüm. Bir müzisyen arkadaşım beni Özgür Şengül Hoca ile tanıştırdı. Donanmanın bandosunda görev yapan bir isim kendisi. Bana ilk sorduğu şey nerede oturduğum oldu. 'Neden sordunuz' diye karşılık verdim. 'Apartmanda oturuyorsan hiç çalışamazsın, çalışamayacaksan hiç almayalım enstrüman' dedi. Ben de müstakil evde oturduğumu söyleyince, hemen çalışmaya başladık.

Müzikte bir hedefiniz var mı?

Benimkisi bir hobi ama çok fazla müzisyen arkadaşım var. Belli bir seviyeye gelirsem değişik yerlerde müzik yapan arkadaşlarıma misafir enstrümanist olarak eşlik edebilirim diye düşünüyorum.

SU ALTI SEVDALISI

Müziğin dışında sporla ilgilendiğinizi de biliyoruz…

Evet, sporcu bir geçmişim de var. Ortaokul yıllarımda Yarımca Yelken Kulübü'nde yelken sporuna başladım. Belirli bir seviyeye geldikten sonra hem Kocaeli bölgesinde hem de Marmara bölgesinde yarıştım. Uluslararası düzeyde Adıyaman'da bir yelken yarışına dahi katıldım, derecelerim var. Ancak yelken sporu vakit alan bir şey. Profesyonel olarak yapmaya başlayınca neredeyse tüm gününüzü yelkene ayırmanız gerekiyor. İş hayatına atıldığımda yelken sporundan eski tadı alamadığımı anladım. Bu sırada bir mes-

Üniversite yıllarında başlayan aşklarını evliliğe taşıyan Severcan çifti, mutlu evliliğin sırrının saygıdan geçtiğini söylüyor.

lektaşım sayesinde Kocaeli Doğa Sporları Kulübü (KODOSK) ile tanıştım. Pek çok doğa sporu yaptım. İlk rafting deneyimimi KODOSK'ta yaşadım. Raftingi yaptığım günün ertesinde tüplü dalış vardı. Deneme dalışı yaptım ve o andan itibaren su altı sevdalısı oldum. Zaten suyun üstünü çok seviyordum, suyun altı da çok cazip geldi. 2 yıldızlı dalıcıyım, 3 yıldızı yakında alacağım.

İlgilenmediğiniz bir spor dalı var mı?

Hobilerim müzik, dalış, doğa sporlarıyla sınırlı değil. Aynı zamanda kayak da yapıyorum. KODOSK sayesinde kayak sporuna da başladım. Böylelikle kış mevsimi, benim için anlam kazandı. Kartepe bile anlam kazandı benim için. Kocaeli'de yaşadığımız için aslında çok şanslıyız. Bu sporları yapmak için çok uzaklara gitmek gerekmiyor.

Eşiniz de sizinle birlikte bu sporları yapıyor mu?

Eşim dalış hariç diğer sporlarda bana eşlik ediyor. Müzikle de ilgileniyor. Örneğin perküsyon çalıyor. İleride belki oğlum da bize katılır.

Fotoğraf hobiniz de var değil mi?

Aslında fotoğraf çekmek, eşimin hayaliydi. Kendisi fotoğraf çekmeyi çok sever, bana da bulaştırdı. İzmit'te Kocaeli Fotoğraf Sanatı Kulübü (KASK)'nde eğitim gördük. Çok güzel ekipmanlar, bilgilendirici kitaplar aldık. Fotoğraf gezilerine, yarışmalara katıldık. Hala fotoğraf çekmeyi çok seviyoruz. Son dönemde fotoğraf makinesi taşımak zor geldiği için cep telefonlarımızla fotoğraf çekmeye başladık ki bana göre cep telefonlarının profesyonel makinelerden aşağı kalır yanı yok. Doğru kompozisyonu yakaladığınızda elinizdeki makinenin bir önemi kalmıyor.

HER ŞEYİ DENİYORUM

Bu kadar çok hobiye sahip olmak çevrenizde nasıl karşılanıyor?

Bazı arkadaşlarım 'Her şeyi denedin' diyorlar. Evet, her şeyi deniyorum, denemeye de devam edeceğim. Bu durum insana çok şey katıyor. Bir uğraşıda başarılı olmak, iyi bir yere gelmek ya da çok iddialı olmak önemli değil. Tüm bunların insana kattığı değerler önemli. Bir enstrüman alıyorsunuz müziğe ilginiz artıyor. Bir spora başlıyorsunuz o sporla ilgili her şeyi öğreniyorsunuz. Bunlar insanı geliştiren şeyler. Bu kadar şeyin mesleğime de bir miktar katkısı oluyor.

Sabrı, mücadeleyi öğreniyorsunuz...

İnsan sporla birlikte mücadele etmeyi öğreniyor. Bu mücadele içerisinde centilmen olmayı öğreniyor. Sanat, insana farklı bakış açısı kazandırıyor. Çok yönlü olmak, tanıştığım insanlarla diyalog kurmamı kolaylaştırıyor.

Volkan Severcan, eşi Gizem Hanım ve oğlu Bora ile vakit geçirmeyi seviyor.

Peki, yakında yeni bir yılı karşılayacağız. 2019 yılıyla ilgili bir hayaliniz var mı?

Yeni yılda hobilerime biraz daha fazla zaman ayırmak istiyorum. Bu röportajı farklı farklı kişiler okuyacak. Onlara şunu söylemek istiyorum; çocuklarınızı çok yönlü yetiştirin. Her şeyden anlayan, her şey hakkında bilgisi olan nesillere çok ihtiyacımız var. İnsanlar hayallerinin peşinden koşmalı, yaşı ne olursa olsun yapmalı bunu. 'Artık benim yaşım geçti. Bu saatten sonra yeni bir enstrümana mı başlanır, yeni bir spora mı başlanır' düşüncelerinden sıyrılsınlar. Hayalleriniz, hayalde kalmasın, gerçeğe dönüşsün. Bir insan severek yaptığı her şeyde başarılı oluyor.

Görünen o ki siz hayallerinizin peşinden koştunuz. Gerçekleştiremediğiniz bir hayaliniz var mı?

Mesleğimi yapmasaydım, yelkene ve denize yakın olduğum dönemlerde belki bir sörf hocası olabilirdim diye düşünüyordum. Spordan uzaklaşıp müziğe yakınlaşınca, belki müzik hocası olabilirdim. Mesleğimi de severek yapıyorum ama biz Türk insanı olarak çocuklarımızı belirli meslek grupları üzerine yönlendiriyoruz. Ben çocuğumu ne istediğini bilen bir birey olarak yetiştireceğim. Oğlum neye karar verirse ben de onu destekleyeceğim.

OĞLUMA NASİHATİM...

Oğlunuzun hangi müzik aletini çalmasından yanasınız?

Piyanoyla başlamasını isterim. Biz sonradan müzik eğitimi aldık ama oğlumun temeli sağlam olsun istiyorum.

Oğlunuza bir nasihatiniz olsa ne söylersiniz?

'Ne olursa olsun hayallerinin peşinden koş ve mutlu ol' derdim. Her zaman ona destek olacağımı söylerdim.

Baba-oğlu arasındaki ilişki nasıl?

Ben oğlum Bora'nın oyun arkadaşıyım. Bir gün beni çok mutlu eden bir şey söyledi. Arkadaşlarıyla oyun oynuyordu, beni görünce "Arkadaşlar babam geldi. Babam her oyunu oynar" dedi. Orada arkadaşlarına hava attı. Bu benim çok hoşuma gitti. Belki ileride okul arkadaşı, iş arkadaşı olacağım. En büyük hobim, oğlumla ilgilenmek aslında. ■

Geleceğin Nesilleri
36 Yıldır
SEYMENLE

ÖZEL SEYMEN 1983 Since 1953

SİZE
ANLATACAKLARIMIZ
VAR !

ANASINIFI -İLKOKUL TANITIMI
15 Aralık 2018 Cumartesi 13.00

ORTAOKUL KAYIT KABUL SINAVI -TANITIMI
15 Aralık 2018 Cumartesi 10.00

2019-2020 Eğitim Yılı Kayıtlarımız 15 Aralık 2018'de Başlayacaktır.

İZMİT RAHMİ SEYMEN YERLEŞKESİ
Yahya Kaptan Mah.Şehit Ergün Köncü
Sok. No:81 İzmit/KOCAELİ
TEL: 0262 311 76 20-21-22-23

DARICA AYŞE SEYMEN YERLEŞKESİ
Piri Reis Mah. Bağdat Cad. BerkeSk.No:40
Darıca/KOCAELİ
0262 745 55 40-50-51

TOEFL UNIVERSITY OF CAMBRIDGE YouTube

Ağır spor yapmadan, ağrısız, sızısız kilo vermek isteyenler için son teknoloji zayıflama cihazı Body Shape, Reborn Beauty Center'da.

ZAYIFLAMAK İÇİN 30 DAKİKA YETER

Reborn Beauty Center

Fazla kilolarınızdan, bölgesel yağlarınızdan, selülit ve çatlaklarınızdan saatlerce spor yapmadan, ağrısız ve acısız da kurtulmanız mümkün. Reborn'de son teknoloji ürünü cihazlarla hayalinizdeki bedene kavuşabilirsiniz RÖPORTAJ: **EYLEM SELVİ ARI** · FOTOĞRAFLAR: **İ.HAKKI TİMUÇİN**

Hanımlar; bölgesel yağlarınızdan ve fazla kilolarınızdan şikayetçi misiniz? Selülit ve çatlaklar nedeniyle mutsuz musunuz? Saatlerce spor yapmadan, bıçak altına yatmadan kilolarınızdan, yağlarınızdan, selülit ve çatlaklarınızdan kurtulmak mı istiyorsunuz? O zaman adresiniz; Reborn Beauty Center olsun. Güzellik uzmanı Hatice Yavuz'un sahibi olduğu Reborn Beauty Center; saatte 1400 kalori yaktıran Body Shape, çatlaklar ve selülitlere savaş açan Stiort yöntemi, bölgesel yağlara veda edeceğiniz Venus Legacy cihazıyla sizi hayalinizdeki bedene kavuşturuyor. Ameliyatsız zayıflama yöntemleri hakkında daha fazla bilgi almak istiyorsanız, güzellik uzmanı Hatice Yavuz'a kulak verin…

Hatice Hanım sizi tanıyabilir miyiz?

Yaklaşık 17 yıldır güzellik uzmanı olarak Kocaelili hanımlara hizmet veriyorum. 12 yıl farklı bir yerde çalıştıktan sonra 5 yıl önce kendi güzellik merkezimi açtım. Böylece en büyük hayalimi de gerçekleştirmiş oldum. Yola ilk çıktığımda ortağım vardı, şimdi tek başıma devam ediyorum. Reborn 'yeniden doğuş' anlamına geliyor. Hem kendim için yeniden doğuş oldu hem de burada bir kadının sadece bedenine değil ruhuna da dokunuyoruz ve bu da onda yeniden doğuş etkisi yaratıyor.

Peki, Reborn Beauty Center'da ne gibi işlemler yapıyorsunuz?

Merkezimizde daha çok zayıflama ve bölgesel incelme üzerine faaliyet gösteri-

yoruz. Ayrıca cilt bakımı ve çatlak onarımı üzerine de işlemler yapıyoruz. Ameliyatsız, acısız, kansız zayıflamak, bölgesel incelemeler sağlamak ve çatlak onarımı yaptırmak isteyenlere son teknoloji cihazlarla hizmet veriyoruz.

Son yıllarda ameliyatsız zayıflama yöntemleri büyük ilgi görüyor. Siz de son teknoloji ürünü bir cihazla hanımları fazla kilolarından kurtarıyorsunuz. Nedir bu cihaz?

Kocaeli'de, bizim dışımızda herhangi bir merkezde bulunmayan Body Shape isimli cihazı kullanıyoruz. Bu cihaz yüksek teknolojiyle Fransa'da üretilmiş bir zayıflama, sıkılaşma ve incelme cihazı. Vakum, ozon, kromaterapi, kolajen, kızılötesi ve aromaterapi özelliklerini bir arada barındıran, yeni nesil bir cihaz. 30 dakikalık bir çalışma neticesinde 1400'e yakın kalori yakımını sağlayan bir yürüyüş bandı. Kilolarından şikayetçi olan kişi, bu cihazda yarım saat yürüyor ve yarım saatte hem kalori yakıyor hem de vücudu sıkılaşıp, toparlanıyor.

Hatice Yavuz, Aqua X3 ile vitamin vererek cildi temizliyor.

YARIM SAATTE 1400 KALORİ

Günlük yakılması gereken kaloriden fazla yani…

Evet, günlük yakmanız gereken kaloriden fazla yakıyorsunuz. Normalde 1400 kaloriyi 3 ila 4 saatlik aktif bir sporla yakarken, Body Shape ile daha kısa sürede bu kaloriyi yakıyorsunuz.

Cihaza giren kişiye bir etek giydirdiğinizi gördüm. Nedir bu?

Kişi, vakum etkisini hissetsin diye bu eteği giydiriyoruz. Body Shape'e giren kişi eteği giyiyor ve sonra o etekle cihazın üst boşluğunu kapatıyoruz. Kişinin belden aşağısı cihazın içindeki vakumun etkisi altına giriyor. Vakum kişiyi aşağıya doğru çekiyor ve sanki boşlukta adım atıyormuş hissi veriyor. Adım atmak zorlaştıkça kalori yakımı artıyor. Haftada iki gün yarım saat bu cihaza girerek ideal kiloya ulaşmak mümkün.

Kişi ideal kilosuna ulaşınca nasıl bir yol izliyorsunuz?

Koruma programlarına başlıyoruz. Kişi, ayda bir veya iki kere cihaza giriyor. Spor yapmaya vakit ayıramayan, sporu sevmeyen, spor yapmak istemeyen ama kilolarından rahatsız olan ya da spor salonlarını tercih etmeyen kişiler bu cihazla ideal kilolarına hızlı şekilde ulaşıyor. Body Shape, İzmit'te sadece Reborn Beauty Center'da bulunuyor.

BÖLGESEL YAĞLARA ELVEDA DEYİN!

Bölgesel incelme konusunda hangi cihazdan yararlanıyorsunuz?

Venus Legacy isimli cihazımızdan yararlanıyoruz. Bu cihaz, noninvaziv vakumlu radyofrekans teknolojisi sunan, cerrahi olmayan yöntemle incelme, sıkılaşma ve toparlama yapan devrim niteliğinde bir cihaz. Yüz, boyun, kol altı sarkmalarını toparlamada ve vücutta yağ oranının fazla olduğu bölgeleri şekillendirmede kullanıyoruz. Karın ve kalça bölgesindeki yağlardan kurtulmak isteyenler ile kalkık bir popoya sahip olmak isteyenlerin de sıkça tercih ettiği bir cihaz. Venus Legacy, temas ettiği bölgede yağ hücrelerindeki yağı sıvılaştırıp, lenf sistemine aktarıyor ve ağrısız, sızısız bu yağların vücuttan atılmasını sağlıyor. Yağ hücrelerine zarar vermeden küçültüyor ve elastin kolajenleri tetikleyerek sarkan dokuyu toparlıyor. Yağlı dokular için vakumlu başlığı, sarkmış doku için ise radyofrekanslı başlığı kullanarak en etkili sonucu alıyoruz.

SELÜLİTLERDEN KORKMAYIN!

Kadınların korkulu rüyası olan selülitlere de çözüm sunuyor mu?

Tabii ki… Venus Legacy, selülitli bölgeye uygulandığında kan dolaşımını hızlandırır ve selüliti yüzde 80 tedavi eder ancak unutulmamalı ki selülit oluşumunda beslenme şekli, su tüketimi ile hareketsiz yaşam önemli rol oynar. Bu nedenle selülit tekrarlayan bir durumdur. Tekrarlamaması için kişi belirli aralıklarla Venus Legacy'den yararlanmalıdır.

ÇATLAKLAR ONARILIYOR

Hatice Hanım, kadınlar selülit kadar çatlaklardan da korkar. Biraz da çatlak onarımından bahseder misiniz?

Çatlaklar görüntü itibariyle en az selülitler kadar rahatsız edicidir. Çatlak, vücutta bir deri yırtılması problemdir. ▸

Hatice Yavuz, uzman ekibiyle Kocaelili hanımların güzelliğine güzellik katıyor.

BREZİLYA MENŞELİ STRIORT YÖNTEMİ, ÇATLAKLARINIZI İLK SEANSTA YÜZDE 80 ORANINDA ONARIYOR. HEM DE ACISIZ VE KANAMASIZ...

Hızlı kilo alıp-verme, hamilelik, vücudun nem ve su oranının azlığı, yoğun egzersizler sonrası oluşur. Cilt yapısı ve genetik faktörler de çatlak oluşumunda etkilidir. Bugüne kadar çatlakların tam olarak onarımı mümkün değildi ancak Brezilya menşeli Striort yöntemiyle artık çatlaklara veda etmek mümkün. Fibroderms isimli cihazla striort yönetmini uygulayarak çatlakları onarıyoruz, hem de acısız ve kanamasız olarak.

Nasıl?

Çatlak problemi olan kişi merkezimizde 1 saatlik bir işleme tabi tutuluyor. İşlem tamamen iğnesiz yapılıyor. Cihaz, çatlak olan bölgeyi vakumlayarak uyarıyor, kan dolaşımının orada yoğunlaşmasını sağlıyor. Bu işlem sonrası kişiye evde kullanması için ürünler veriyoruz. Bu sürecin can alıcı kısmı evde 21 gün boyunca bu ürünlerin düzenli şekilde kullanılmasıdır. Kişi 21 gün boyunca ürünleri kullandığında çatlaklarının ciddi ölçüde yok olduğunu, adeta bir silgiyle silindiğini görebiliyor. İlk etapta yüzde 80 oranında iyi sonuç alıyoruz. Çatlağın yoğunluğu fazlaysa 3 seansa kadar işlem yapmaya devam ediyoruz.

Merkezinizde gerçekleştirdiğiniz cilt bakımını da es geçmeyelim…

Cilt bakımı için yeni nesil bir cihaz olan Aqua Ex3'ü tercih ediyoruz. Tahriş etmeden cilde vitamin vererek temizleyen, besleyen ve bakımını yapan bir cihaz. Cildin ihtiyacına göre 6 haftada bir ya da 21 günde bir uygulanan, tamamen derinlemesine temizlik yapan, siyah noktaların el değmeden temizlendiği peeling ve nemlendirme etkisi sağlayan bir cihazdır.

Hatice Yavuz, bölgesel incelme ve selülit onarımı için Venus Legacy cihazını kullanıyor.

Son olarak kadınlara cilt bakımı için neler önerirsiniz?

Cilde yapılacak en güzel şey su içmek ve nemlendirmek. Ne kadar su içerseniz, cildinize o kadar elastikiyet kazandırır, kan dolaşımını hızlandırırsınız. Bir kadının kendine yapacağı en büyük iyilik ise cilt bakımı yaptırmak. Kendini önemseyen hanımları yeniden doğuşu tatmaları için Reborn Beauty Center'a bekliyoruz. ■

İLETİŞİM

Adres: Körfez Mah., Berk Sok., Evrim Apt., No:4, Kat: 1 (Dolphin AVM karşısı) İzmit
Telefon: (0262) 322 42 40
Instagram: @rebornbeautycenter
Facebook: Reborn Beauty Center

Kentin Hastanesi
AKADEMİ HASTANESİ

Tip 2 Diyabetten TAMAMEN kurtulabilirsiniz

Kapalı Cerrahi ile hem Tip 2 diyabete hem de obeziteye elveda diyebilirsiniz.

Laparoskopik Cerrahi ile yapılan Transit Bipartisyon ameliyatı sonrası; Tip 2 diyabet ve obezite hastalarının 5 yıllık süre zarfında fazla kilolarının %74'ünü verdikleri ve %86'sının kan şekeri değerlerinin ilaçsız olarak kontrol altına alındığı görülmektedir.

Opr.Dr. Deniz Gülhan
Genel Cerrahi Uzmanı

+90(262) 300 41 41 / (dahili) 23 03
Ovacık Mah. D-100 Karayolu No: 22-24
(Yahya Kaptan Işıklar Karşısı) Başiskele / Kocaeli
www.akademihastanesi.com.tr
info@akademihastanesi.com.tr

Salonların Diva'sını yaptılar

Elif ve Levent Ergüney

İŞLETMECİLİK ALANINDAKİ 12 YILLIK TECRÜBESİNİ KAFE-RESTORAN-DÜĞÜN SALONU OLARAK KURGULADIKLARI YENİ MEKANLARI DİVA GARDEN'A AKTARAN ELİF VE LEVENT ERGÜNEY ÇİFTİ, İLİMİZDE BU KONSEPTLE HİZMET VEREN İLK VE TEK SALONUN DA SAHİBİ OLDU

RÖPORTAJ: **ZEYNEP AKAR** · FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

İzmit'te hizmet veren Bahane ve Bahane Plus düğün salonlarının sahibi Elif ve Levent Ergüney çifti, Başiskele sahilinde inşa ettikleri yeni mekanla bu alandaki çıtayı bir hayli yükseltti. 12 yıllık tecrübelerini, kafe-restoran-düğün salonu olarak kurguladıkları yeni mekanlarına aktaran çift, ilimizde bu konseptle hizmet veren ilk ve tek salonun da sahibi oldu.

Muhteşem bir deniz manzarası eşliğinde salon ve kır düğünlerine, kına gecelerine, doğum günü organizasyonlarına, toplantılara ve lansmanlara ev sahipliği yapacak olan Diva Garden, aynı zamanda dünya mutfaklarının en lezzetli yemeklerinin tadılabileceği şık bir kafe-restoran olarak da hizmet verecek. Konsepti, dekorasyonu, hizmet kalitesi ve Ergüney çiftinin tecrübesiyle sektöre oldukça iddialı bir giriş yapan bu çok şık mekan, yaz düğünleri için rezervasyon kabulüne şimdiden başladı.

Elif ve Levent Ergüney çiftiyle Bahane markasıyla başlayıp Diva Garden ile taçlanan işletmecilik serüvenlerini; hem hayat hem de iş arkadaşı olmanın avantajlarını ve gelecek hayallerini konuştuk.

Elif Hanım, sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Ben, Elif Ergüney. İzmitliyim. Kocaeli Üniversitesi Turizm İşletmeciliği bölümü mezunuyum, ayrıca Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi'nde felsefe okuyorum. Eşimle birlikte kendimize ait düğün salonlarını işletiyoruz. Levent Bey ile 12 yıldır evliyiz; biri 11, diğeri 4 yaşında iki evladımız var; şu an üçüncü bebeğimizi bekliyoruz.

Ne zamandır düğün salonu işletmeciliği yapıyorsunuz?

Levent Ergüney: Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nden mezun olduktan sonra iş hayatına işletmeci olarak devam ettim. Önce fuar içindeki Bahane Düğün Salonu ile başladık, daha sonra Merkez Bankası'nın karşısındaki Bahane Plus'ı hizmete açtık; kısa bir süre önce de Başiskele sahilindeki Diva Garden faaliyete geçti.

Önce biraz Bahane ve Bahane Plus'tan bahsetmek istiyorum. Düğün salonu olarak bu iki mekanda hangi hizmetleri veriyorsunuz?

Levent Ergüney: Her tür düğün, nişan ve kına organizasyonlarına ev sahipliği yapıyoruz. Aynı zamanda çiftlerimize organizasyon konusunda da hizmet veriyoruz. Salonlarımızda gerçekleşen cemiyetler için masa ve sandalye süsleme, şamdanlar ve aksesuarlar, kamera ve fotoğraf çekimi, orkestra ekibi gibi hizmetleri bir paket halinde sunuyoruz.

3 BİN ORGANİZASYON

Organizasyon hizmeti verdiğinizi bilmiyorduk…

Levent Ergüney: Dışarıya organizasyon hizmeti vermiyoruz. Bizim çalışma prensibimiz, çiftlerimize organizasyon firmalarının verdiği hizmetleri tek çatı altında sağlamak. Bizi tercih ettiklerinde, organizasyon anlamında ekstra bir masrafları olmuyor. Ancak ailelere bu konuda herhangi bir sınırlama da getirmiyoruz. Anlaşmalı olduğumuz bir organizasyon firması yok; çiftler diledikleri firmasıyla çalışabilirler.

Bahane düğün salonlarında yemekli düğünler de oluyor mu?

Elif Ergüney: Evet, aperitif ikramların olduğu düğünlerin yanı sıra yemekli düğünler de yapıyoruz. Menüyü çiftlerimizle beraber belirliyoruz, yemekleri kendi aşçımız yapıyor.

Bahane düğün salonları yılda kaç düğüne ev sahipliği yapıyor?

12 yılda 3 binin üzerinde organizasyona imza attık

Bahane, düğün sektöründe bir marka ve yılda 250-300 arasında düğüne ev sahipliği yapıyor. 12 yılda 3 binin üzerinde organizasyon yapmışız, bu çok ciddi bir rakam. Yolumuza istikrarlı bir şekilde devam ediyoruz. Dileğimiz bu başarının Diva Garden'da da devam etmesi.

Gelelim Diva Garden'a… Başiskele sahilinde çok şık bir mekan yaratmışsınız.

Elif Ergüney: Evlendiğimizden beri bu konseptte bir mekanın hayalini kuruyorduk. Diva Garden,

hem kafe-restoran hem de düğün salonu olarak hizmet veren, 3 katlı bir mekan. Diğer düğün salonlarımıza göre daha lüks bir tarzı var ve kapasitesi de bir hayli geniş. Giriş katında kafe-restoran ve düğün salonumuz bulunuyor; 2. katta 2019 yılında hizmete açılacak olan diğer salonumuz, 3. katta ise muhteşem Körfez manzarasını gören bir terasımız var. Ayrıca, kır düğünleri için tasarlanmış geniş bir de bahçemiz mevcut.

Mekanın kapasitesi nedir?

Elif Ergüney: Kafe-restoran kısmında yaklaşık 200 kişiye aynı anda servis yapabiliyoruz. Düğün organizasyonlarında ise bahçe düğünleri 500, salonumuz ise 400 kişiye hizmet verebilecek kapasitede. Mekan, hem bahçe hem de kapalı alanda aynı anda organizasyon yapılabilecek şekilde tasarlandı.

Diva Garden'ın projesi kime ait?

Levent Ergüney: Diva Garden'ın binasını kendimiz yaptık, projesi de bize ait. Ben güzel sanatlar fakültesi mezunu olduğum için görsel olarak gelişmiş bir bakış açım var. Yıllardır biriktirdiğim tüm gözlemleri mimarımıza anlattım; o da binanın çizimini yaptı. İç dekorasyon ise tamamen bize ait.

Diva Garden'da, uzaktan gelen misafirler için soyunma odaları bile var

STANDARDI YÜKSEK TUTTUK

Mekan, her açıdan hayalinizdeki gibi oldu mu?

Levent Ergüney: Kesinlikle, oldu. Zaten burayı sadece bir düğün salonu olarak düşünmemiştik. Bahçesinde kır organizasyonları, doğum günü partileri, kına geceleri düzenleyebileceğimiz; salonlarının şirket toplantılarına, lansmanlara, kokteyllere ev sahipliği yapabileceği; restoranında her yaş grubundan insanın keyifle, lezzetli yemekler yiyebileceği komplike bir mekan hayal ettik. Diva Garden'ı yaparken hem düğün salonu işletmeciliği alanındaki yıllara dayanan tecrübemizden yararlandık hem de standardı yüksek tuttuk. Bir düğün salonunun tüm ihtiyaçlarını biliyoruz, bu sebeple her ayrıntı titizlikle düşünüldü. Diva Garden'da uzaktan gelen misafirlerin rahatça giyinebilmesi için ihtiyaç duyulan soyunma odaları bile var.

Siz kına gecesi organizasyonları için de sıklıkla tercih edilen bir işletmesiniz, değil mi?

Elif Ergüney: Çok fazla kına organizasyonu yapıyoruz. Tüm kına konseptlerini, en ince detayına kadar biz hazırlıyoruz. Aynı düğünlerde olduğu gibi kınada da gelinimizin hiçbir şey düşünmesine gerek kalmıyor, sadece hazırlanıp kınasına geliyor. Diğer salonlarımız için standart bir kına konseptimiz var ama Diva Garden için farklı alternatifler hazırladık.

RESTORANDA İDDİALIYIZ

Mekanın restoran kısmı hangi konseptte hizmet verecek?

Levent Ergüney: Mutfağımız konusunda hayli iddialıyız. Kafe ve restoran için dünya mutfaklarından zengin bir menü hazırladık. İçinde et yemeklerinden pizzaya, spagettiden salata çeşitlerine kadar her damak zevkine uygun lezzetler var. Ayrıca, güne denize karşı nefis bir kahvaltıyla başlamak isteyenler için de çok geniş bir kahvaltı açık büfemiz olacak. Bunların yanı sıra iddialı olduğumuz bir diğer konu da kahveler. Güçlü bir baristamız var.

Daha önce restoran işletmeciliği alanında tecrübeniz olmuş muydu?

Levent Ergüney: Aslında yıllardır bu sektörün de içindeyiz. Fuardaki yerimiz, düğün salonu olmadan önce pide ve döner üzerine hizmet veren bir restorandı. Kaldı ki salonlarımızda da yemek hizmetimiz var.

Diva Garden'ın ilk organizasyonu ne zaman?

Elif Ergüney: Organizasyon kabulüne başladık. Mekanımızdaki ilk etkinlik, benim de yönetiminde bulunduğum Kocaeli İş Kadınları ve Yöneticileri Derneği'nin (KOİDER) 1'nci kuruluş yıl dönümü kutlaması olacak.

Kuruluşundan beri yönetim kurulu üyesi olduğum KOİDER'in ilk yaşını benim mekanımda kutlayacak olması, benim için de çok anlamlı.

BİRBİRİMİZİN İŞİNE KARIŞMIYORUZ

Çiftler düğün salonuna karar verirken nelere dikkat etmeli? Başka bir ifadeyle iyi bir düğün salonunda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Levent Ergüney: Düğün, nişan, kına gibi cemiyetler tekrarı ve bir aksaklık yaşanması durumunda telafisi olmayan organizasyonlardır. Bu nedenle düğünün yapılacağı mekanın hizmet kalitesi çok önemli. Çift; süslemeyi, masa-sandalye düzenini, kamera-fotoğraf çekimini, müziği-orkestrayı ayrı ayrı düşünüp ekstra zaman, efor ve para harcamamalı. Mekan tüm hizmetleri verebilmeli. Ayrıca, düğün için görüşme yapılırken işletme sahibi gelin ve damatla çok iyi iletişim kurup onların hayallerinde ne olduğunu anlayabilmeli. Bu, düğün esnasında hayal kırıklığı yaşanmaması açısından çok önemli. Biz, sözleşmemizde vaat ettiğimiz her şeyi eksiksiz yerine getirdiğimiz için yüzde 100 müşteri memnuniyetiyle çalışıyoruz.

Elif Hanım, kaç yıldır eşinizle birlikte çalışıyorsunuz?

Elif Ergüney: 7 yıldır birlikte çalışıyoruz. Daha önce okuduğum bölümle ilgili bir işim vardı. İlk bebeğimin hamileliği oldukça zor geçtiği için iş hayatına ara vermek zorunda kaldım, o biraz büyüyene kadar da çalışmadım. Daha sonra çalışma hayatına eşimle birlikte devam ettim.

Aranızda bir iş bölümü var mı?

Elif Ergüney: Ben İzmit merkezdeki düğün salonuyla ilgileniyorum, Levent Bey ise fuardaki salonumuzdan sorumlu. Birbirimizin alanına, personeline, müşterilerine hiç karışmadığımız için zorluk yaşamıyoruz. Elbette fikir alışverişimiz, önerilerimiz oluyor ama birbirimize asla müdahale etmiyoruz. Ben onun iş yerine, çalıştırdığı personele karışmıyorum. Aynı şekilde eşim de bana karışmıyor.

BİZİMKİSİ AŞK EVLİLİĞİ

Levent Bey, bir erkeğin eşiyle beraber çalışması nasıl bir duygu?

Levent Ergüney: Elbette, büyük bir güç. Elif Hanım, bu işin tahsilini yaptı. İşimiz, Elif Hanım'ın okuduğu bölümle alakalı olduğu için büyük bir katkısı var. İşi bilerek yapıyor. Onun olduğu hiçbir yerde gözüm arkada değil, işletmeyi sorunsuz yürütüyor. Bazen çiftler evde uyumlu olsa da iş yerinde çatışabilir. Biz bu sorunu hiç yaşamadık çünkü biraz önce Elif'in de söylediği gibi anlaşmamızı baştan yaptık. İkimiz de işlerimizi birbirimize müdahale etmeden özgür bir şekilde yürütebiliyoruz.

Elif Hanım, insanın eşiyle birlikte çalışması zor mu?

Elif Ergüney: Aslında iş hayatında sürekli bir arada değiliz. Bazen gün içerisinde hiç birbirimizi görmediğimiz oluyor çünkü farklı mekanlardayız. Kaldı ki bizimkisi bir aşk evliliği olduğu için şanslıyız. Ben, onunla 24 saat birlikte olsam yine de sıkılmam. Tabii bu durumun bazı püf noktaları var. Birbirimizin kişisel alanlarına saygı duyarız. Eşimin kendi hobileri vardır, zaman zaman arkadaşlarıyla kayak yapmaya gider; ben de arkadaşlarımla olmayı severim. O mutlu olduğu için ben de mutlu olurum; ben iyi vakit geçiriyorsam o mutlu olur. Bu da bizi motive ediyor.

Yoğun iş hayatı içerisinde şu anda 3. bebeğinizi bekliyorsunuz? Nasıl bir annesiniz?

Elif Ergüney: Fazlasıyla sevgi dolu bir anne olduğumu söyleyebilirim. Elbette her anne evladını seviyor ama bunu belli etme noktasında sıkıntı yaşayanlar olabiliyor. Eşim de ben de çocuklarımıza sevgimizi ifade edebiliyoruz. Elbette bazı kurallarımız var. Aynı zamanda disiplinli bir anneyim. İşle birlikte onları ihmal etmeden annelik yapmaya çalışıyorum.

KADINLAR DAHA CESUR OLMALI

İş dışında neler yaparsınız?

Elif Ergüney: İş yeri sayımızın fazlalığından dolayı 365 gün çalışıyoruz. Herkesin tatil yaptığı dönemler, bizim en yoğun çalıştığımız zamanlar oluyor. Hafta sonları sürekli düğünlerimiz var. Kışın da yaz düğünlerinin anlaşmaları yapıldığı için yine İzmit'ten ayrılamıyoruz. Çok fazla etkinlik yapamıyoruz ama böyle de mutluyuz çünkü işimizi seviyoruz. Zaten başka türlü bu kadar yoğun bir tempoya dayanmak mümkün değil çünkü evde de sorumluluklarım var. Evde iş kadını değil, bir anneyim. Diva Garden'ın sistemini belirli bir seviyeye getirdiğimiz zaman birbirimize daha çok vakit ayıracağız.

Elif Hanım, iş yaşamıyla ilgili eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Elif Ergüney: Kadınlara iş hayatında aktif olarak yer almalarını ve girişimcilik konusunda daha cesaretli olmalarını tavsiye ediyorum. Bir mekana kadın elinin değmesi birçok şeyi değiştiriyor. Eşiyle birlikte çalışma fırsatı varsa, çalışsın: kendi işini kurabiliyorsa, kursun ama mutlaka iş hayatındaki yerini alsın. ■

İDEAL KİLO, SAĞLIKLI OMURGA
FLEX & FORM

Ünal çiftinin kurduğu Flex&Form Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanlık Merkezi, omurga sağlığınız ve kilo problemlerinizin çözümü için sizi klasik metotların dışına çıkarıyor

HABER: **EYLEM SELVİ ARI** · FOTOĞRAFLAR: **İ. HAKKI TİMUÇİN**

Kilo problemleri ve buna bağlı omurga rahatsızlıkları, pek çok kişi için ciddi bir sorun. Fazla kiloların omurga üzerine yarattığı yükten kaynaklanan ağrılardan kurtulmanın ilk şartı ise kilo kontrolü. Flex&Form Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanlık Merkezi'nin kurucusu diyetisyen Ayşe Ünal ve eşi uzman fizyoterapist Mehmet Ünal, danışanlarının kilo problemlerinden kurtulmalarını sağlarken omurgayla ilgili rahatsızlıklarına da çözüm getiriyor. Ünal çifti bundan yaklaşık 1 yıl önce kurulan merkezde kilo problemlerinin ve omurga rahatsızlıklarının çözümü için Kocaelililer'i psikonöroimmünoloji (PNİ) yaklaşımıyla tanıştırıyor.

Kilo kontrolü, insülin direnci, diyabet, polikistik over sendromu, gastrit, otizm, MS hastalığı, crohn hastalığı, migren, ülseratif kolit, irritabl bağırsak sendromu, omurga rahatsızlıkları ve fibromilyaji (kas ağrısı) gibi hastalıkların tedavisinde Avrupa'da 50 yılı aşkın süredir kullanılan bu yaklaşım, Türkiye'de henüz yeni. Ünal çifti, "Psikonöroimmünoloji, sonuçları itibariyle tıp dünyası tarafından kabul görüyor" diyor.

Diyetisyen Ayşe Parmaksız Ünal ve uzman fizyoterapist Mehmet Ünal

YEPYENİ BİR YAKLAŞIM

Peki, PNİ gerek kilo problemlerinde gerek omurga sağlığında nasıl kullanılıyor? Diyetisyen Ayşe Ünal, bu konuda şunları söylüyor: "Kocaeli'de belirli bir süre özel hastanelerde görev yaptıktan sonra kendi merkezimi açtım. Akademik bilgilerimi bir yıldır psikonöroimmünoloji yaklaşımıyla birleştirerek danışanlarıma hizmet veriyorum. PNİ; bağışıklık sistemi, sinir sistemi, hormonal sistem ile insan psikolojisi arasındaki bağlantıları inceleyen; klasik metotların dışına çıkan; kişiyi psikolojik, klinik ve immünolojik (bağışıklık) yönden değerlendirmeye imkan tanıyan bir yaklaşım.

PNİ, hastalığın varlığından ziyade daha çok sebebi ve gelişme yollarıyla ilgilenerek ona göre bir tedavi yönetimi uygulanmasını ön görmekte. Psikonöroimmünolojiyi kilo problemi yaşayan danışanlarım üzerinde uyguluyorum.

Üzülerek söylüyorum ki insanlar üzerindeki mesleki algımız çoğu zaman ne yazık ki sadece kilo verdirmek üzerine olsa da buraya geldiklerinde kişiler aslında beslenmenin bir bilim olduğunun farkına varıyorlar. Çünkü burada amaç, görüntünün düzeltilmesinin çok daha ötesinde, kişinin daha sağlıklı bir yaşama geçiş yapması ve aslında sağlıklı yaşam algısının değiştirilmesi.

Kilo problemleriyle merkezimize gelen

Beslenmemiz omurga sağlığımızı da yakından ilgilendiriyor.

danışanlarıma, diyetisyen olarak hizmet vermenin yanı sıra kilo problemlerinin nedenlerini de ortaya çıkaran çalışmalar yapıyorum. Kişi çok sık kilo alıp veriyor ya da kilo vermede sıkıntı yaşıyorsa bu durumun altında vücutta bir insülin direnci var mı, tiroid ya da bağışıklık sisteminde bir bozukluk var mı, vitamin/mineral eksikliği var mı diye araştırıyorum, özel bir beslenme programı oluşturuyorum. Kilo problemi yaşayan herkesin ortak noktası ne yazık ki doğru beslenememek."

KALORİYE ÇOK TAKILMAYIN!

Doğru beslenmenin de bir tedavi yöntemi olduğunun altını çizen diyetisyen Ünal, sözlerine şöyle devam ediyor: "Biz yemeyi seven bir toplumuz. Ancak yediğimiz besinler bizim ilacımız da olabilir hastalık sebebimiz de; maalesef bu gerçeğin çok gerisinde kalıyoruz! Benim en büyük mücadelem beslenme alışkanlıklarımızın içerisinde aslında besin bile diyemeyeceğimiz şeyler! Örneğin, paketlenmiş ürünler… Bir diyetisyen ambalajlı ürünlerden ziyade kişiyi doğal olana yönlendirmeli; çünkü ambalajlı ürünlerin içindeki katkılar otoimmün hastalık demek, alerjik reaksiyonlar demek, nörodejeneratif rahatsızlıklar demek. En basitinden kişi yoğurdunu evde kendisi yapsın. Bir de kişiler kilo vermek istiyorsa diyet ürün/light ürünlere yöneliyorlar; fakat doğanın bize sunduklarında light besin/diyet besin diye bir şey yok…"

Diyet programlarında kaloriyi ön planda tutmadığını söyleyen diyetisyen Ünal, "Önemli olan kaloriden ziyade, vücuda giren besinin vücutta belli işlevleri yerine getirip getirmediği. Şu unutulmamalı ki bağışıklığı güçlü olan, doğru çalışan bir organizma kilo problemi yaşamayacaktır" diyor ve ekliyor: "Kış aylarında vücudumuz kilo almaya daha meyilli. Bundan korunmak için mutlaka uzman kontrolünde bir beslenme alışkanlığı kazanılması gerekir."

Flex&Form Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanlık Merkezi'nde görev alan fizyoterapist Mehmet Ünal ise psikonöroimmünoloji yaklaşımının omurga rahatsızlıklarının tedavisi için nasıl kullanıldığını araştıran ve bunun üzerine çalışmalar yapan bir isim. 2009 yılında İstanbul Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden birincilikle mezun olduktan sonra, 2015 yılında Yeditepe Üniversitesi'nde yüksek lisansını tamamlayan Ünal, daha sonra doktora tezini Medipol Üniversitesi'nde 'kronik bel ağrısı' üzerine yazmış. Uzman fizyoterapist Mehmet Ünal, yakın zamanda 'bilim doktoru' unvanını alacak.

Ünal; obezitenin giderek artması, duruş bozuklukları ve kontrolsüz ağırlık kaldırma nedeniyle omurga rahatsızlıklarının ülkemizde ciddi boyutlara ulaştığını söylüyor ve ekliyor: "Ben, omurga rahatsızlıklarının giderilmesinde yurt içi ve yurt dışında eğitimini aldığım manuel terapi ve yine eğitimini yurt dışında aldığım spinal manüpülasyon (kayropraktik) yöntemlerini araştırıyorum."

NEDENLERİNİ ARAŞTIRIYOR

Omurga rahatsızlıklarının nedenlerini araştırmak için 1,5 yıl önce PNİ alanında da Avrupa bağlantılı bir kurumdan eğitim alan uzman fizyoterapist Ünal, yakın zamanda ABD'de bulunan Stanford Üniversitesi'nde bu konuyla ilgili bir konuşma yapmaya hazırlanıyor.

Kocaeli'de omurga rahatsızlıklarında PNİ yaklaşımından faydalanan tek isim olduğunun altını çizen uzman fizyoterapist Ünal, konu hakkında şunları söylüyor: "Türk halkı ne yazık ki omurga sağlığını önemsemiyor. Omurga rahatsızlıklarının da muhakkak başka rahatsızlıklarla bağlantısı var. Bağırsak problemleri, bağışıklık sistemi, vücuttaki vitamin/mineral yetersizliği bel ve boyun ağrılarına neden olabiliyor. PNİ ile semptomlara yönelik değil, sebebe yönelik bir yaklaşım benimsiyorum. Bu yaklaşımı örneğin kas ağrısı olarak bilinen fibromiyalji rahatsızlığının sebeplerini ortaya çıkarmakta kullanıyorum."

Kilo problemlerinizden kurtulurken omurga rahatsızlıklarınıza da veda etmek istiyorsanız, Flex&Form Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanlık Merkezi sizi bekliyor.■

DOĞRU BESLENME BİR TEDAVİ YÖNTEMİDİR. KİLO PROBLEMİ YAŞAYAN HERKESİN ORTAK NOKTASI İSE NE YAZIK Kİ DOĞRU BESLENEMEMEK

İLETİŞİM

Adres: Ömerağa Mahallesi, Alemdar Caddesi, İsmail Kolaylı Apartmanı, No: 14, Kat: 4, Daire: 19 İzmit / Kocaeli
Telefon: 0544 253 64 32 (Uzman Fizyoterapist Mehmet Ünal)
0538 704 78 88 (Diyetisyen Ayşe Ünal)
Instagram: @uzmfztmehmetunal
@dyt_ayseparmaksiz_unal

Saray gibi ev...

Ayşe Köse Fırat ile İrfan Fırat'ın tamamen kendi zevklerine göre klasik tarzda döşedikleri, gösterişli ve ihtişamlı evleri adeta bir saray yavrusunu andırıyor

HABER: **SERPİL ÇOLAK** · FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

Salondaki mobilyalar, MOBESKO'da bulunan By Aziiz'den alınmış, perdeler ise yine MOBESKO'daki TAÇ mağazasından seçilmiş.

Ayşe Köse Fırat, evinin ruhunu yansıttığını söylüyor.

Evde kullanılan aksesuarlar Sanallar mağazasından alınmış.

Mutfak dolaplarını İrfan Bey'in kardeşi Sinan Bey yapmış. Diğer elektrikli aletler gibi buzdolabı da mutfak dolaplarının içine saklanarak bir bütünlük yaratılmış.

Kocaeli Life olarak bu ay MHP Kocaeli eski Milletvekili Kemal Köse'nin kızı Ayşe Köse Fırat ile İrfan Fırat'ın evine konuk olduk. Fırat çiftinin, yemyeşil doğasıyla, tertemiz havasıyla ve muhteşem Körfez manzarasıyla ilimizin popüler yerleşim alanlarından Başiskele'de, Sidelya Konakları'nda bulunan dubleks dairesini sizler için gezdik. Dekorasyonda 'klasik' tarzdan vazgeçemiyorsanız; özel tasarım mobilyalar, parlak kumaşlar, altın varaklar ve gösterişli aksesuarlar ile saraylardaki gibi görkemli bir yaşam alanı ortaya çıkaran Fırat çiftinin evine bayılacaksınız.

KENDİ ZEVKLERİNE GÖRE DÖŞEDİLER

Ayşe Hanım her ne kadar Rize'de doğsa da İzmit'te büyümüş ve İrfan Bey ile yaşamını birleştirmiş. Fırat çifti, yeni yuvalarını döşerken gerçekten çok özenmiş, evin her köşesiyle ayrı ilgilenmiş. İrfan Bey'in hem Vitra bayisi olması hem inşaat işleriyle ilgilenmesi hem de kardeşinin mobilya atölyesinin bulunması, çiftin işini bir hayli kolaylaştırmış. Fırat çifti, İzmit Körfezi'ne hakim bir tepede, site içerisinde yer alan 260 metrekare büyüklüğündeki dubleks daireyi tamamen kendi zevklerine göre döşemiş.

Giriş kapısında bulunan vitraylardan tutun da kapı kollarındaki taşlara, tablolar için merdiven sahanlığına yapılmış nişlerden yer döşemelerine, tavandaki aydınlatmalardan şömineye kadar evin her köşesinde İrfan Bey'in imzası var. İrfan Bey, tarihten gelen estetiği yıllara meydan okuyan tasarımlarla birleştirirken, Ayşe Hanım da detaycı ve titiz bir çalışmayla evi dekore ederek, ortaya oldukça gösterişli ve ihtişamlı bir yuvanın çıkmasına katkı sağlamış. Modası hiçbir zaman geçmeyen 'klasik' tarzın hakim olduğu evde estetik ve renk uyumuna da özen gösterilmiş.

UYUMLU RENKLER

Fırat çiftinin yaşadığı evin giriş kapısı bir hole açılıyor ve birkaç adım sonra kendinizi salonda buluyorsunuz. Yemek odası ve oturma grubu olmak üzere iki bölümden oluşan salondaki mobilyalar klasik stilin belirgin özelliklerini taşıyor. Kahverengi ve krem tonlarının hakim olduğu salona, gözünüzü okşayan koltuk yüzeyleri ve dekoratif yastıklar uyumlu renkleriyle ahenk katmış. Mobilyalar, MOBESKO'da bulunan By Aziiz'den alınmış. Koltuklarla uyumlu tül ve perdeler de yine MOBESKO'daki TAÇ Mağazası'ndan seçilmiş. Salondaki ipek halı ise Sevdiz Halı'dan.

'RUHUMU YANSITIYOR'

Salonda kullanılan aksesuarlar Sanallar Mağazası'ndan özenle seçilmiş. Salonun ortasında bulunan ve kış aylarında sıkça kullanılan şöminede yine İrfan Bey'in imzası var. Ayşe Hanım salonu dekore

ederken eşiyle sık sık fikir alışverişinde bulunduğunu söylüyor, "Tamamen eşim ile benim zevkimi yansıtıyor" diyor. Dekorasyonda klasik tarzı çok sevdiğini, gösterişli eşyalardan, altın varaklardan, ışıltıdan hoşlandığını belirten Ayşe Hanım, "Evimde kendi ruhumu yansıttım" diye konuşuyor.

PEMBE HAKİMİYETİ

Evin giriş katında, salonun hemen yanında bulunan mutfakta ise 'pembe' hakimiyeti söz konusu. Pembe ve tonlarını her yerde görmek mümkün; yerdeki halıdan mutfak aletlerine, masadaki çiçeklere kadar. Ayşe Hanım pembe rengi çok sevdiğini söylerken, "Pembe beni dinlendiriyor" diyerek, mutfakta neden pembe rengi tercih ettiğini açıklıyor. Mutfak dolapları ise İrfan Bey'in mobilyacı kardeşi Sinan Fırat tarafından özel olarak yapılmış. Mutfakta ankastre ürünler kullanılarak yerden kazanılmış. Öyle ki mutfakta buzdolabını görmek mümkün değil. Dolapların içine saklanmış buzdolabı evde 'yok' hissini uyandırıyor.

YEMYEŞİL BİR BAHÇE

Yemek odasından olduğu gibi mutfaktan da bahçeye çıkılıyor. Evin oldukça büyük bir bahçesi var. Bahçenin peyzajını Yuvacık'ta bulunan Temizel Peyzaj yapmış. Verandada yer alan masa takımının yanı sıra yazın kullanılan iki ayrı oturma grubu bulunuyor bahçede. Yaz aylarında zamanlarının büyük bir kısmını bahçede geçiren Fırat çifti, bahçe mobilyalarını da MOBESKO'dan seçmiş. İrfan Bey, bahçenin bir köşesine de barbekü alanı yaptırmış. Yaz aylarında misafirleri için barbekü partisi düzenleyen Fırat çifti, burada keyifli vakit geçirdiklerini söylüyor.

EVİN EN RAHAT YERİ

Evin giriş katında tuvaletin yanı sıra bir de oturma odası bulunuyor. Ayşe Hanım kışın zamanının büyük bir kısmını oturma odasında geçirdiğini söylüyor. Köşe koltuk takımının bulunduğu oturma odasında bir de televizyon ünitesi yer alıyor. Ayşe Hanım "Oturma odasında çok rahat ediyorum. Bu oda biraz küçük olduğundan daha samimi bir ortam oluşuyor. Salonda oturduğumuzda birimiz ▸

Merdiven boşluğunda bulunan avize Casaluce'den alınmış.

Evin yatak odası da tıpkı salon gibi klasik tarzda döşenmiş. Yatak odasının muhteşem bir manzarası var.

bir uçta diğerimiz bir uçta kalıyor. Oturma odasında oluşan samimiyeti sevdiğim için en rahat yer benim için burası" diyor.

MUHTEŞEM MANZARA

Evin üst katında üç yatak odası bulunuyor. Fırat çiftinin yatak odası da tıpkı salon gibi klasik mobilyalarla döşenmiş. Mobilyalarda yine By Aziiz imzası var. Kahve ve yeşil rengin hakim olduğu odanın bir özelliği de manzarası. Yatak odası, muhteşem Körfez manzarasına sahip. Odada bir de bebek beşiği bulunuyor. Fırat çiftinin 4 aylık bebekleri için özel olarak seçtikleri beşik, MOBESKO'daki Meltem Mobilya'dan. Yatak odasını süsleyen tablo ise Via Port'taki Kervan Mağazası'ndan alınmış. Fırat çiftinin yatak odasında giyinme odası da bulunuyor.

ÇOCUKLARIN ODASI MAVİ

Üst katta bulunan çocuk odasında ise mavi renk hakim. Buradaki mobilyaları da İrfan Bey'in kardeşi Sinan Bey yapmış. Renk seçimi bu kez Ayşe Hanım'a ait değil. Mavi rengi çocuklar istemiş, Ayşe Hanım da çocuk odasını bu doğrultuda dekore etmiş. Üst katta bulunan banyoda yine İrfan Bey'in imzası var.

Evin bütününe bakıldığında Ayşe Hanım ve İrfan Bey'in her ayrıntıyla titizlikle ilgilendiği göze çarpıyor. Ve evin her köşesinde, kapı kollarındaki taşlara kadar büyük bir emek olduğu dikkat çekiyor. Fırat çiftine, adeta bir saray yavrusunu andıran evlerinde huzurlu yaşam diliyoruz. ■

Fırat çiftinin evde en rahat ettiği yer oturma odası.

Dış kapının yanındaki vitraylar, İrfan Bey tarafından yaptırılmış. Kapı girişinde bulunan tırnak ayna da kendi üretimleri.

Kalıcı fondöten
ÖZEL BENNU POLİKLİNİĞİ'NDE

'Yüzüme fondöten sürmeyeyim fakat cildim fondöten varmış gibi görünsün, ışıl ışıl olsun, parlasın' diyenler için harika bir seçenek olan BB Glow Effect, Özel Bennu Polikliniği'nde uygulanmaya başlandı

BB Glow Effect uygulamasını Özel Bennu Polikliniği'nde, uzman estetisyenlere yaptırabilirsiniz.

Kalıcı makyaj, kalıcı ruj, kalıcı eyeliner derken kalıcı fondötenimiz de oldu. BB Glow Effect ya da ülkemizde bilinen adıyla 'kalıcı fondöten', en yeni cilt bakım uygulamalarından biri olarak karşımıza çıktı. Sağlık ve güzelliğin Kocaeli'deki en önemli adreslerinden biri olan Özel Bennu Polikliniği de 'kalıcı fondöten' uygulamasına başladı. Dr. Fuat Ayar ve eşi Ayşe Ayar yönetimindeki uzman ekip, özellikle iş hayatında aktif rol aldığı için her daim bakımlı görünmek isteyen ancak buna vakit ayıramamaktan yakınan kadınlar için 'kurtarıcı' gözüyle bakılan BB Glow Effect uygulamasıyla harikalar yaratmaya başladı.

İÇİNDE FONDÖTEN YOK

BB Glow Effect uygulaması hakkında Kocaeli Life okurlarını bilgilendiren Dr. Fuat Ayar, şunları söyledi: "Kalıcı fondöten uygulamasında kişiye uygun olarak seçilen bitkisel içerikli serumlar, üzerinde mikro iğneler bulunan cihazla cildin üst tabakasının altına yediriliyor. İşlem çok konforlu, kullanılan iğneler hastanın acı ya da ağrı hissetmesine neden olmuyor. Uygulamada kullanılan serumların içinde kesinlikle fondöten, BB krem ya da kimyasallar bulunmuyor. Bu sebeple kozmetik temellere dayanmıyor, uygulamanın adı her ne kadar 'kalıcı fondöten' olsa da kalıcı makyaj kürleri arasında yer almıyor.

BB Glow serumları tamamen bitkisel kökenli olduğundan ve içeriğinde özel maddeler bulunduğundan cildi sıkılaştırıyor, akne ve leke izlerini yok ediyor, aynı zamanda ciltte fondöten varmış gibi pürüzsüz, ışıl ışıl, aydınlık bir görüntü oluşturuyor. Bu etkiyi ciltteki serbest radikalleri nötralize ederek ve melanin pigmentini azaltarak yapıyor. İşlemden tam sonuç alabilmek, etkisini uzun süre hissedebilmek ve hücre yenilenmesini maksimum düzeyde arttırabilmek için 10 gün ara ile en az 3 seanslık bir uygulama kürü tavsiye ediliyor. Her mevsim uygulanabilme özelliğine sahip olan işlem, ilk seans itibariyle etkisini belli etmeye başlıyor.

KIRIŞIKLIKLARI AZALTIYOR

BB Glow Effect serumları B3 vitamini, aminoasit, titanyum dioksit ve çeşitli bitki özleri içeriyor. Dolayısıyla uygulamada kullanılan serumlar herhangi bir yan etkiye ya da ciltte olumsuz tepkimelere sebep olmuyor. Etkili bir cilt mezoterapisi olan uygulama, kollajen ve elastin üretimini artırıyor. Hücre yenilenmesi kabiliyetini destekleyerek, cildin daha genç görünmesini sağlayan BB Glow Effect, ince kırışıklıkları da yok ediyor. Işıltılı, aydınlık ve sağlıklı bir cilt görünümünün yanı sıra cilt ton farklılıklarını da ortadan kaldırıyor. Güneş deformasyonlarını tedavi ederken, olası güneş hasarlarına karşı da cildi koruyor, lekelenme problemini gideriyor.

İşlemde kullanılan serumların yoğun nemlendirme özelliği de bulunuyor. İşlem ayrıca sivilce ve akne izlerini onarıyor, yeni hücre oluşumunu sağlıyor. Cilt üzerinde bulunan yara izi ya da skar doku görünümünü hafifletiyor, gözaltı morluklarını ve göz çevresindeki ton koyulaşmasını kamufle ederek, rahatsız edici görüntüyü gideriyor. Cilt yüzeyinde bulunan kılcal damarlanma sorununu da gideren BB Glow Effect serumlarının etkisi elbette ömür boyu sürmüyor. Bu işlem sonucunda ortaya çıkan etkiyi maksimum bir yıl boyunca kullanabiliyorsunuz. Bir yılın sonunda cilt tarafından emilerek kalıcılığını yitiriyor.

hamilelelik ya da emzirme döneminde olanlara, uygulama alanında ben, siğil, uçuk bulunan kişilere, egzama ve sedef gibi cilt hastalıklarının aktif döneminde ya da bu rahatsızlıkların tedavi sürecinde olan hastalara, kan pıhtılaşmasında bozukluk ya da kan hastalıkları bulunan kişilere, akut bulaşıcı hastalık taşıyıcılara yapılamıyor."

bölgesi su ile temas ettirilmemelidir.

• Seanslardan sonra 3 gün boyunca makyaj yapılmamalıdır.

• Seanslardan sonra 10 gün süreyle hamam, sauna, deniz ve havuz aktivitelerinde bulunulmamalıdır. (Seansların ardından yaşanan 10 günlük dönemin dışında uygulama sonuçları bu aktivitelerden olumsuz etkilenmez.)

BB Glow uygulamasıyla her an ışıl ışıl ve bakımlı bir cilde kavuşun.

HER MEVSİM UYGULANABİLME ÖZELLİĞİNE SAHİP BB GLOW EFFECT İLK SEANSTAN İTİBAREN ETKİSİNİ BELLİ ETMEYE BAŞLIYOR

ERKEKLER DE YAPTIRIYOR

İşlem unisex yani hem erkek hem de bayanlara uygulanabiliyor. Mevsim ve yaş kısıtlaması yok. Sudan ve denizden etkilenmiyor. BB Glow Effect uygulaması; kanser rahatsızlığı veya vücudunda tümör tespit edilmiş, kemoterapi ve radyoterapi gören hastalara, vücutta iltihap problemi bulunan hastalara, keloid skar oluşumuna duyarlılığı bulunanlara,

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

• Uygulamadan sonra 15 gün boyunca güneş koruyucu ile güneşten korunulmalıdır. Uygulama yaz mevsiminde yapılıyorsa özellikle ilk 3 gün boyunca şapka ve gözlük korumasından da yardım alınabilir.

• 24 saat süre ile herhangi bir kozmetik ürün kullanılmamalıdır.

• Seanslardan sonra ilk 24 saat uygulama

• Kalıcı fondöten uygulamasından sonra 1 ay boyunca lazer epilasyon, kimyasal peeling ve agresif cilt uygulamalarından kaçınılmalıdır.

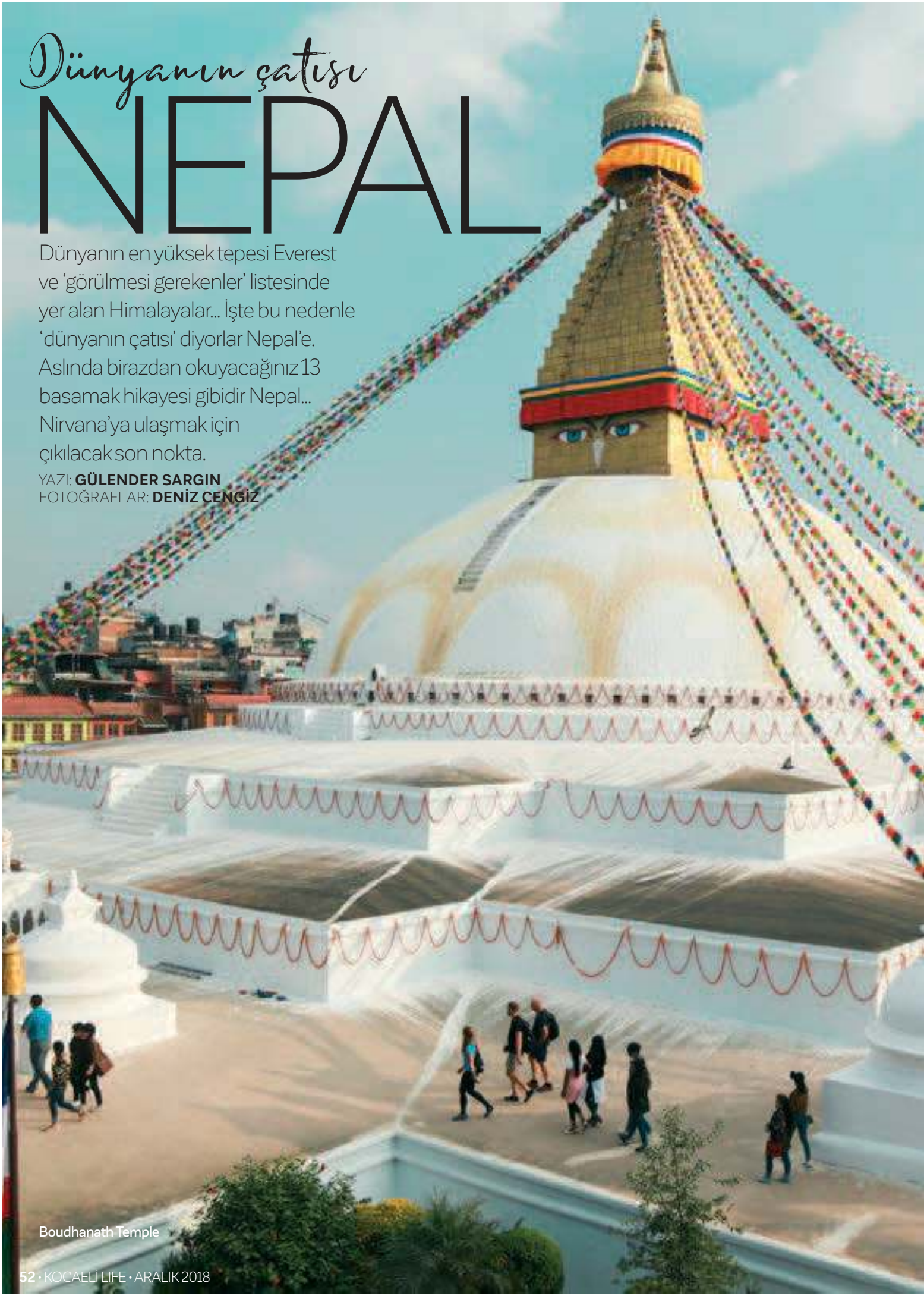
• Prosedür devam ederken ya da seanslar başlamadan hemen önce botoks, dolgu ya da yağ enjeksiyonu işlemleri yapılması tavsiye edilmez. Botoks, dolgu, yağ enjeksiyonu ve estetik cerrahi ameliyatlarının BB Glow prosedürü tamamlandıktan sonra yapılmasında sakınca yoktur. ■

Dünyanın çatısı

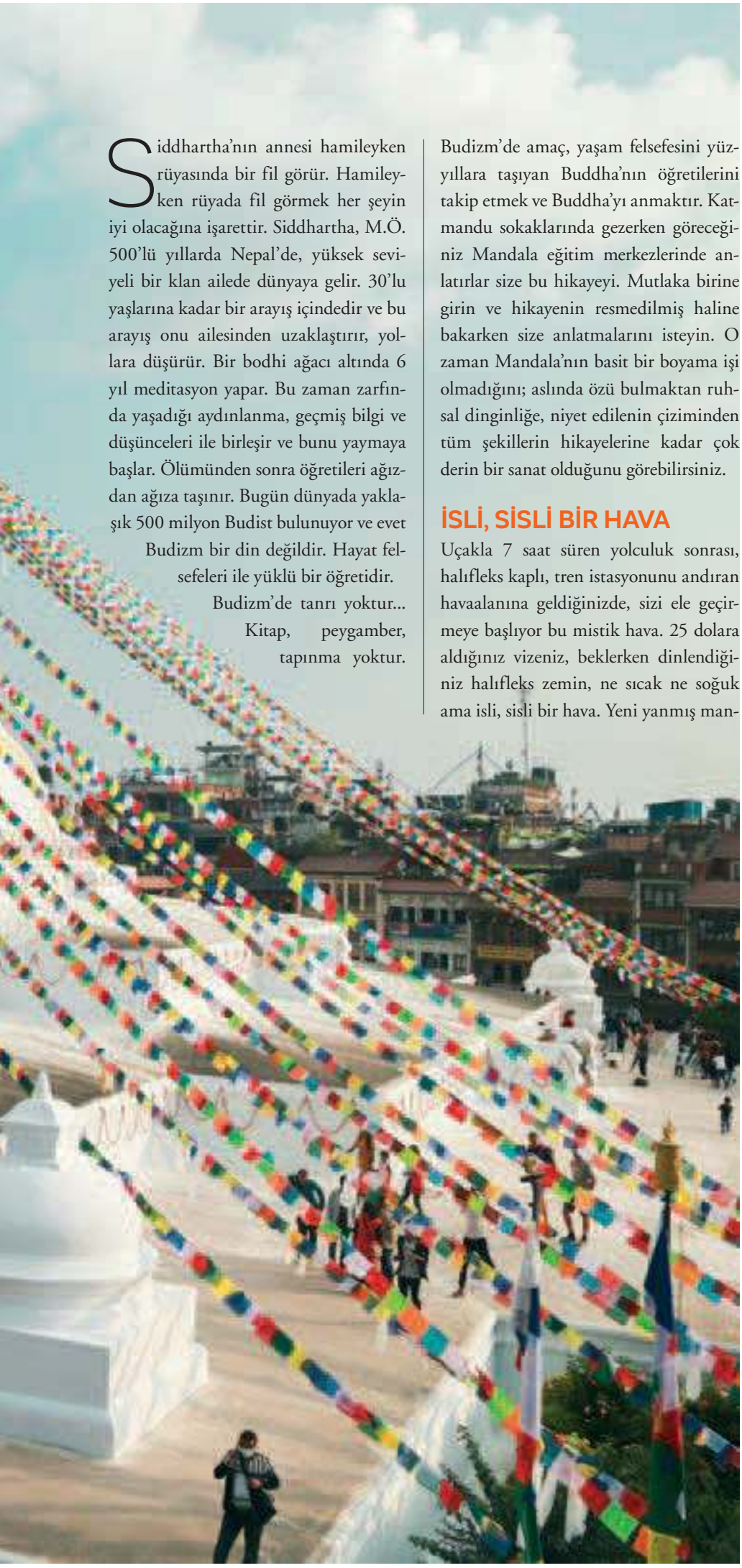
NEPAL

Dünyanın en yüksek tepesi Everest ve 'görülmesi gerekenler' listesinde yer alan Himalayalar... İşte bu nedenle 'dünyanın çatısı' diyorlar Nepal'e. Aslında birazdan okuyacağınız 13 basamak hikayesi gibidir Nepal... Nirvana'ya ulaşmak için çıkılacak son nokta.

YAZI: **GÜLENDER SARGIN**
FOTOĞRAFLAR: **DENİZ CENGİZ**



Boudhanath Temple



Siddhartha'nın annesi hamileyken rüyasında bir fil görür. Hamileyken rüyada fil görmek her şeyin iyi olacağına işarettir. Siddhartha, M.Ö. 500'lü yıllarda Nepal'de, yüksek seviyeli bir klan ailede dünyaya gelir. 30'lu yaşlarına kadar bir arayış içindedir ve bu arayış onu ailesinden uzaklaştırır, yollara düşürür. Bir bodhi ağacı altında 6 yıl meditasyon yapar. Bu zaman zarfında yaşadığı aydınlanma, geçmiş bilgi ve düşünceleri ile birleşir ve bunu yaymaya başlar. Ölümünden sonra öğretileri ağızdan ağıza taşınır. Bugün dünyada yaklaşık 500 milyon Budist bulunuyor ve evet Budizm bir din değildir. Hayat felsefeleri ile yüklü bir öğretidir. Budizm'de tanrı yoktur... Kitap, peygamber, tapınma yoktur. Budizm'de amaç, yaşam felsefesini yüzyıllara taşıyan Buddha'nın öğretilerini takip etmek ve Buddha'yı anmaktır. Katmandu sokaklarında gezerken göreceğiniz Mandala eğitim merkezlerinde anlatırlar size bu hikayeyi. Mutlaka birine girin ve hikayenin resmedilmiş haline bakarken size anlatmalarını isteyin. O zaman Mandala'nın basit bir boyama işi olmadığını; aslında özü bulmaktan ruhsal dinginliğe, niyet edilenin çiziminden tüm şekillerin hikayelerine kadar çok derin bir sanat olduğunu görebilirsiniz.

İSLİ, SİSLİ BİR HAVA

Uçakla 7 saat süren yolculuk sonrası, halıfleks kaplı, tren istasyonunu andıran havaalanına geldiğinizde, sizi ele geçirmeye başlıyor bu mistik hava. 25 dolara aldığınız vizeniz, beklerken dinlendiğiniz halıfleks zemin, ne sıcak ne soğuk ama isli, sisli bir hava. Yeni yanmış mangaldan gelen garip duman kokusu ama ortada hiç mangal olmaması... Bu ülkede bazı şeylerin nedenini çok sonra anlarsınız. Kullanacağınız para Nepal Rupisi. 1000 Nepal Rupisi 47 TL. Havaalanından çıkar çıkmaz güler yüzlü taksiciler ile karşılaşırsınız. 1000 Rupi ile doğruca Kathmandu merkeze yani Thamel'e varırsınız. Yollar çukurlu, toprak gibi ama asfalt... Asfalt gibi ama toprak yollar sanki... Keşmekeş bir trafik...

Trafik ışığı, yaya geçidi ya da trafik polisi göremezsiniz. Araçların pek çoğu ufak, arka koltukta en fazla 2 kişi oturabilirsiniz. Direksiyonlar sağ tarafta, şoförlerin elleri her daim kornada. Dört yol olduğunu, dört ayrı yoldan arabalar geldiği için anlayabileceğiniz bir noktada; araçlar, motorlar, yayalar hatta inekler toplaşır ve penguen edasında ilk hareketi bekler.

Taksilerde Hindu müzikleri çalar; sen öylece alışık olmadığın kalabalığa, trafiğe, insanlara bakarken seni içine çeker o müzik. Trafiğin çıldırmışlığına, sürekli basılan kornalara rağmen sinirlenmezsin. Bir anda Nepal'li gibi olursun çünkü seyahat boyunca hiçbir kavga, sinir, öfke görmeyeceksin. Nepal kendine benzetmeye başlar seni. Mistik havası ve dingin müziği ile hayatın tüm fazlalıklarını geride bırakırsın.

FESTİVALLER ÜLKESİ

'Namaste'ler ile karşılandığımız otelimizde, görevli festivale denk geldiğimizi söyledi. Dashain festivali. Tibet'in en büyük dini festivallerinden biri. 15 gün sürüyor. Festivale denk gelmek ilk anda çok hoşunuza gidebilir. Görevli, 300 festivalleri olduğunu söylediğinde ise festivale denk gelmemek daha enteresan gelebilir. Dashain festivali bizim dini bayramlarımız gibi. Kız çocukları ve kadınlar en güzel elbiselerini giyiyor, gözlerine sürmelerini çekiyor. Erkekler müziklerle sokaklarda geziyor. Kurban kesimi ve en önemli adetlerden biri uçurtmalar... Uçurtmalar, pirinçlerin hasat zamanı geldiği için tanrılara bir yakarış. Tapınakları ziyaret ediyorlar, Buddha'ya ve diğer tanrılara dualar ediyorlar. Hin-▸

Dashian festivalinde çocuklar, güzel giysileri ve sürmeli gözleriyle

Nepalli esnaflar, turistleri 'Namaste' ile karşılıyor.

Boudhanath Stupa'da Buddha'ya ikram edilen mısırlar.

duizm'de pek çok tanrı mevcut ama bu festival 'Tanrıça Durga' için yapılıyor. Nepal'de 300 festival var ancak bir bağımsızlık günü yok çünkü Nepal hiçbir zaman sömürge olmamış veya başkaları tarafından yönetilmemiş. Yani hiçbir zaman bağımsızlık ilan etmemiş, her zaman bağımsız olmuş...

Nepal; Hinduzim ve Budizm'in harmanlanmış şekilde yaşandığı bir ülke. Birinde hiç tanrı yok, diğerinde ise yüzlerce tanrı var. Birinde hiç kitap yok, diğerinde ise ilk kitap İ.Ö. 1400-1500 yıl öncesine dayanıyor. Böylesine birbirinden farklı gibi duran inanışların aynı ülkede, aynı tapınaklarda, 300 festivalle mutlu yaşadığını görebileceğiniz tek ülke belki de Nepal. Öyle ki Nepal'de hiç etnik veya dini çatışma ve ayaklanma yaşanmamış. Din adına hiç kan dökülmemiş, üstelik 80'den fazla etnik grup mevcut.

BİRİ BİZİ GÖZETLİYOR

Boudhanath Stupa Boudha Town kısaca; biri bizi gözetliyor. İlk gittiğimiz tapınak alanı oldu. Daire şeklinde tasarlanmış alanın üzerinde daire çizerek ve namaza benzer hareketler yaparak Buddha'ya dua ediyorlar. Her yer iyi dileklerle işlenmiş rengarenk bayraklarla donatılmış. Festivalin tüm güzelliği ilk olarak burada çıktı karşımıza. O minicik çocukların gözlerine sürmeleri nasıl çekebilmişler, bilmiyorum.

Budizim öğretilerini anlatan turuncu kıyafetli Monklar, dev deniz kabuklarını ve yerel müzik aletlerini çalarak dua ediyor. Ortada kocaman bir çanak var. Nepalliler, paket paket mısırlar ve çikolatalarla gelip, ellerindekileri Buddha'ya veriyor ve dua ediyor. Stupa bir tapınak çeşidi. Çatı kısmı yarım küre şeklinde ve beyaz. Beyaz çatının üst kısmında altın renkli, kare formlu bir bölüm var. Karenin 4 tarafında ikişer göz bulunuyor.

Bu gözler yaradanın her yönü ve her şeyi gördüğünü simgeliyor. En tepede üçgen bir çatı var, çatıya çıkan 13 basamak mevcut. Bu da Nirvana'ya ulaşmayı temsil ediyor. Çatının çevresinde 108 adet niş ve her nişte ufak Buddha heykelleri yer alıyor. Stupalar Budistler için hac gibi, ellerinde tesbih, dualar ederek çevresinde 108 tur atıyorlar.

Tapınak çevresinde alışveriş yapabileceğiniz ve yemek yiyebileceğiniz alanlar mevcut. Buralarda oturup tüm dini ayinleri izleyebilirsiniz. Yemekler bizim orta ölçekli restoranlarımız ile aşağı yukarı aynı fiyatlarda. Özellikle vegan ve veje-

Monkey Temple çevresinde telefon ve çantalarınıza dikkat edin.

Nepal sokaklarında bir berber.

Boudhanath Temple'da Nirvana'ya çıkan 13 basamak.

Boudhanath Stupa

Nepal'in yöresel mantısı

Nepal'de yiyebileceğiniz sebzeli bir noodle.

Nepalli çocuklar turistlerle konuşmayı çok seviyor.

teryan menüler neredeyse her restoranda mevcut. Temeli Hindu'larda bulunan her eti yememe inanışına dayanıyor. Bu nedenle vegan makarnanızın üstünde peynir de olmaması gerektiğini belirtmelisiniz.

MAYMUNLARA DİKKAT!

Şehirde yüzlerce tapınak mevcut. Çoğu oldukça ufak. Yabancıların da gezdiği, festivallerde yoğunlukların yaşandığı yerlerde ise büyük tapınaklar var. Bunlardan biri Swayambhunath Stupa diğer adıyla Monkey Temple. Maymunlar Cehennemi filmini hatırlatıyor. Şöyle ki; tapınağa ulaşmak için 360 basamak çıkmanız gerekiyor. Oldukça dik basamakların sonunda şehri kuşbakışı görebileceğiniz yere geliyorsunuz. İçerde yine duaların okunduğu tapınak bölgesi var. Birinci basamak itibariyle size onlarca maymun eşlik ediyor. Biraz agresifler, biraz heyecanlı... Kimi yatmış, diğerinin tüylerini kaşıyor, kimi minnacık yavrusunu kovalıyor, kimileri kavga ediyor. Öylece sağınızdan solunuzdan atlaya hoplaya geçiyorlar.

Elinizdeki telefon, sırtınızdaki çanta onlar için çok cazip ve almak adına her şeyi yapabilirler. Özellikle de yemeklerinizi gözlerine kestiriyorlar. Kısacası 360 basamağı çıkarken telefonunuzu ortadan kaldırın, çantanızı sağlama alın, elinize yemek almayın. Aslında ne oluyor biliyor musunuz? 360 basamak boyunca hayatla tüm bağınızı kesip, sadece iki yandaki ormanı ve maymunları izliyorsunuz. Fotoğraf, video çekme düşüncesi olmadan, yemek için, dinlenmek için durmadan... Aslında maymunlar size, 360 basamakta dünyaya daha dikkatli baktırıyor. En sonunda ise bir ödül gibi gökyüzünden Nepal'i izliyorsunuz.

5 TAPINAK, 1 MAHALLE

5 tapınak alanını barındıran Bhaktapur... Kathmandu'ya 18 kilometre mesafede. Tapınaklar depremde çok büyük zarar görse de Nepallilerin akınına uğramıştı festivalde. Her yerde duyduğunuz müzikler burada da mevcut. Her yerde burnunuza gelen is kokusu... Her yerdeki gibi tütsüler ve yağ yakılan minik mumluklar... Çok geniş bir alan ve içerde yemek yemeniz mümkün. Yerel yemeklerini mutlak denemelisiniz. Tatları bizim yemeklerimize yakın.

Bhaktapur "yaşayan müze" olarak anılıyor. Newari kültürü için bu bölgenin önemi çok büyük. Dashain gibi festival-▸

Dashian Festivali'nde yağ yakılan minik mumluklar.

Fotoğrafta aslında 3 teyze var.

lerde mutlaka ziyaret ediyorlar. Dattatraya Square, Pottery Square, Taumadhi Square, Durbar Square gibi tapınakları barındıran alan tüm dini havasının dışında bambaşka bir anlam da taşıdı benim için.

Şöyle ki; girişte bilet aldığınız bölüm ve giriş kapısı mevcut. Bilet yaklaşık 75 TL. İçeri girdiğinizde kendinizi kocaman tapınağı gezmeye kaptırıyorsunuz. Tapınak sokaklara, sokaklara, sokaklara ayrılıyor. Gezdikçe insanlarla karşılaşıyorsunuz. Herkes "Namaste" diyor. Yani "Merhaba". Çocuklar, turistlerle konuşmak için koşup geliyor. Yollar darlaşıyor, tapınak mahalleleşiyor. Bina aralarında, daracık yerlerde buluyorsunuz kendinizi. Yaşlı teyzeler, amcalarla fotoğraflar çektiriyorsunuz. Kocaman kuyuları olan sokak çeşmelerine bakıyorsunuz. Ninelerimizin evlerini anımsatan küçük kapılı evleri görüyorsunuz.

Tüm şehir kahverengi iken, tüm kapıların rengarenk olmasına, minnacık dükkanlardaki berberlere, bakkallara, terzilere şaşırıyorsunuz. Bir dişçinin dişleri nasıl mini cam vitrinde sergilediğine şahit oluyorsunuz.

NAZİ İŞARETİ Mİ O?

Nazi işareti diye bildiğimiz gamalı haçın aslında Hindular'dan geldiğini, evlerini kutsamak için kapılarının üzerine bu işaretleri yaptığını o daracık sokaklardaki bir Nepalli'den öğreniyorsunuz. Sonunda kendinizi bir anda tapınağın dışında, bilet aldığınız kapının önünde

Tapınaklar her yerde ve insanlar onlarla iç içe.

buluyorsunuz. Anlıyorsunuz ki Bhaktapur kocaman bir mahalle aslında. Onlarca giriş-çıkışı olan kocaman bir mahalle. Kapıdaki biletçiye soruyoruz; "Bilet almadan da girilebilirmiş buraya." Şöyle cevap veriyor: "İnsanlar her zaman bilet alır." Türk aklı işte... "Bilet almadan girilebilir, onlarca açık giriş var" diye konuşurken, görevli aynı cevabı veriyor: "Yok canım yapmazlar, bilet alırlar."

O zaman anlıyorsunuz ki algılarında dolandırıcılık, aldatmaca, düzenbazlık yok. O zaman anlıyorsunuz ki bu yüzden hiç hırsızlık yok, sokaklarda keşmekeş yaşanırken hiç kavga yok, hiç polis yok... Gece yarısı gezdiğiniz en güvenli sokakların Nepal'de olduğunu o zaman fark ediyorsunuz, çünkü öğreniyorsunuz "Yapmazlar".

ÖLÜ YAKMA TÖRENLERİ

"Pashupatinath Temple"a gidene kadar Nepal'in tüm mistik havasını gördüğümüzü sanıyorduk. Burası bir Hindu tapınağı. Hindularda klan sistemi mevcut. Yani dahil olduğunuz aileye göre doğar, yaşar, ölür ve yakılırsınız. Pashupatinath tapınağı üst seviye klanlara mensup ailelerin yakıldığı bir tapınak. Şimdi hayal edin... Gün batıyor, Indiana Jones filmlerinde göreceğiniz tarzda bir tapınak, tam ortasından bir nehir akıyor, nehrin kenarındaki taşların üzerinde son yolculukları için sıralanmış bedenler...

Yakınlarını uğurlayan insanların ellerinde tütsüler... Derinden gelen ve taşlardan yankılanan Hindu müzikleri... Sağda solda koşturan maymunlar... Bir cenazeyi suyun kenarına yatırıyorlar ve nehir suyu

Pashupatinath Temple'da ölü yakma töreni.

Kutsanan çocuklar.

Bakkal önündeki ufaklık.

Nazi işareti diye bildiğimiz gamalı haç aslında Hindular'ın simgesi.

ile ıslatıyorlar, sonra dualar okuyarak üzerine renkli kumaşlar ve turuncu çiçekler bırakıyorlar. Ardından sırtlayıp, yakma alanına götürüyorlar. Onlar ilerlerken, bedeni tamamen kül olmuş başka bir başka cenazenin küllerini suya savuruyorlar.

Cenaze sırtta taşınıyor, nehir kenarına yatırılıyor. Çevresi odunlarla komple kaplanıyor, kişinin ağzına bir çıra konuluyor ve ailesi son bir kez çevresinde gezip, ona veda ediyor. Sonra görevli geliyor ve ateşi çıradan başlayarak yakıyor. O ateş, o beden tamamen kül olana kadar hiç azalmadan saatlerce yanıyor, yanıyor, yanıyor... Cenaze sahibi tam 30 gün o tapınakta yaşıyor, cenazesini uğurluyor, kendini arındırıyor.

Her gün, gün doğarken ve batarken yakılan cenazeler için düzenlenen törenler sizi bambaşka bir aleme götürüyor. Nehir kenarında bir Hindu dans ediyor, hemen üstte bir grup Hindu ellerinde yanan yağdanlıklarla ve müziklerle eşlik ediyor. İnsanlar ellerinde tütsüler 'giden' ama aslında 'yeniden doğan' yakınları için dualarla karışık ayinler yapıyor. Nehrin bir ucu zifiri karanlık.

RUHLARIN KOKULARI

Sanki müzik taşlardan yankılandıkça, alevlerden dumanlar çıktıkça, tütsüler uzun uzun yandıkça, maymunlar çevrede koştukça, insanların ruhları çevrenden akıp o zifiri boşluğa yeni bedenlerini bulmaya gidiyor. Sanki sana değip geçip gidiyor her yanından. Nepal'in her gününde bambaşka şeyler yaşıyorsun ama bazı şeyleri çok geç fark ediyorsun demiştim ya... Mesela havaalanında hissettiğim o mangal dumanı, o boğaz yakan tuhaf koku, havaalanının hemen yanında gerçekleşen bu yakma işleminden uzaklaşan ruhların son kokularıymış. Ben gidemedim, zamanım ve donanımım yeterli değildi ancak Nepal'e gitmekteki bir diğer amaç dağ sporu ve fotoğraf çekimidir. Himalayalar üzerinde Everest'in tepesine doğru tırmanış yapabileceğiniz rotalar ve rehberler mevcut. Bunun için en az 15 gün ayırmalısınız. Eşyalarınızı oradan kiralayabilirsiniz. Eğer tırmanış yapamayacaksanız, kısa seyahatiniz içerisinde Himalayalar'ı gezdiren minik uçakları değerlendirebilirsiniz ya da Pokhara'ya yani dağların eteklerine gidip mükemmel fotoğraflar çekebilirsiniz.

Tırmanış için suya ihtiyacınız olacak,

Kahverengi evler, mavi kapılar.

Pashupatinath

Elektrik kabloları her yerde.

bunun için marketlerde su hapları bulunuyor. Yani yanınızda litrelerce su taşımak yerine su hapları içiyorsunuz. Bu da yine yazıya hakkını vermek için 'Nepal'de ne içilir?' kısmına fikir olsun. Yolculuğa çıkarken öncelikli ihtiyaçlarınızı temin edin mutlaka. 'Orada bir AVM'den, marketten bulurum' demeyin çünkü orada AVM görmeniz pek mümkün değil, en iyi ihtimalle mini marketler görebilirsiniz.

Nepal dünyanın en yüksek 8 dağına, en yüksek gölüne, en yüksek vadisine, en derin gölüne, en uzun otlak bölgesine, en derin vadisine sahip. Bu nedenle tropik sıcakları ve dondurucu soğukları var. 6000'den fazla bitki türü, 650'den fazla kelebek, 870'den fazla kuş türünü barındırıyor. Kısaca sakın profesyonel makineniz olmadan bu ülkeye gitmeyin. Nepal'i yazmak için bilgisayar başına oturduğumda; ne yenilir, nerede kalınır, nereye ve nasıl gidilir, diye başladım ama sonra tamamını silip sadece 'ne hissedilir'i anlatmak istedim.

Bir fırsatınız olursa, mutlaka gidin ve neler hissedilir kendiniz görün. Nepal'de her şey yenilir, her yerde kalınır. Çünkü Nepal, bu çağa henüz ulaşmamış, 50 yıl öncesinden gelen kahverengi ve sisli bir ülke. 300 rengarenk festivali ile tüm kahverengiliğine meydan okuyan, çok güvenli ve huzurlu insanlara sahip. Maymunları, köpekleri ve fareleri var. İnsanları sizi çok sevecek. Oksijenden dolayı başınız ağrıyacak.

Her tapınakta giriş ücreti ödeyeceksiniz ama pek çok yerde insanlar size bir şeyler hediye edecek. Katil olunabilecek yokluk ve keşmekeş içinde huzur ile yaşayan binlerce insanı görünce gerçekten Nirvana'ya çok yaklaşacaksınız.■

autobella

OTOMOBİLİNİZ KIŞA HAZIR MI?

Tüm uygulamalarda

%25 İNDİRİM!

* Boya koruma	* Detaylı iç-dış temizlik	* Koltuk koruma
* Cam filmi	* Ön cam su itici uygulaması	* Motor koruma
* Seramik kaplama	* Klima bakteri temizliği	* Folyo kaplama

Seat Keleşler Otomotiv - Toyota Kaya Plaza – Mercedes Mengerler Otomotiv
Fertan Hyundai - Skoda Keleşler Otomotiv

Kocaeli irtibat no: 553 457 88 04 Yalı Mahallesi Cumhuriyet Caddesi NO:1 A Blok MALTEPE / İSTANBUL

www.autobella.com.tr info@autobella.com.tr

autobella

6 SORUDA

Obezite ameliyatı

Obezite giderek daha sık görülen sağlık sorunlarından biri haline geldi. Obeziteden uzaklaşmanın bir yolu da cerrahi yöntemler. Acıbadem Kocaeli Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Süleyman Bozkurt, obezite ameliyatıyla ilgili soruları yanıtladı

Acıbadem Kocaeli Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Süleyman Bozkurt

1 Obezite ameliyatı kimlere yapılabilir?

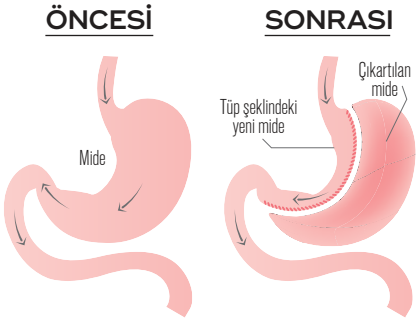
Obezite ameliyatları daha önce diğer zayıflama yöntemlerini denemiş ancak başarılı olamamış, şişmanlık durumu herhangi bir endokrin hastalıktan kaynaklanmayan, psikolojik açıdan bu ameliyata uygun, yeme bozukluğu veya psikoz gibi hastalıkları bulunmayan, 18-65 yaş arasında vücut kitle indeksi 40 kg/m2 üzerindeki hastalara yapılabilir. Ayrıca vücut kitle indeksi 35 kg/m2 olup obeziteye bağlı yandaş hastalıkları olan hastalara da uygulanabilir. Vücut kitle indeksi kişilerin kilogram cinsinden ağırlıklarının metre cinsinden boylarının karesine bölünerek bulunan bir değerdir ve kg/m2 olarak ifade edilir. Bu değerin bazı durumlarda örneğin gebelerde, çocuklarda, sporcularda yanlış obezite algısı yaratabileceği unutulmamalıdır.

2 Bu operasyon için en ideal yaş kaçtır?

Bu ameliyatlar biraz önce de söylediğim gibi 18 – 65 yaş arası gruba yapılmaktadır. Ancak dünyada sıklığı giderek artan çocukluk çağı ve adölesan çağı obezite kavramı da vardır. Halen 18 yaş altı obez gruplarda da ameliyat tüm dünyada seçilmiş vakalarda yapılmaktadır. Ameliyat için ideal bir yaş grubu yoktur ancak genellikle yaş ilerledikçe operasyondan yararlanma olasılığı azalmaktadır.

3 Herkese aynı tip ameliyat mı yapılıyor?

Operasyonlar hasta adayının sağlık durumuna ve ek hastalıklarına, beklentilerine, başlangıç kilosuna, yeme alışkanlıklarına göre seçiliyor. Üç grup obezite ameliyatımız var: Birinci grup ameliyatlar kısıtlayıcı ameliyatlar, yani hastaların yeme miktarlarını kısıtlayan veya kontrol eden ameliyatlar. Tüp mide ameliyatı ve mide kelepçesi bu gruptan. İkinci grup ameliyatlar hastaların yediklerinden faydalanmalarını engelleyen, emilimi bozucu ameliyatlar. Bu grupta biliopankreatik diversiyon (BPD) ve BPD-duodenal switch ameliyatlarını sayabiliriz. Üçüncü grup ameliyatlar ise saydığımız bu iki tip etkiyi birleştiren kombine tip ameliyatlar, kısacası hem yeme miktarını azaltan hem de yediklerinden faydalanmayı azaltan ameliyatlar. Bu gruba örnek olarak da gastrik bypass ameliyatını sayabiliriz.



4 İyileşme süresi uzun mu?

İyileşme süresi ameliyatların laparoskopik olarak yapılması nedeniyle göreceli kısadır. Hastanede kalış süresi hastanın ve ameliyatın tipine göre 2 veya 3 gündür. İşe dönme süresi genellikle 5 ile 10 gün arasında değişmektedir.

5 Hasta ameliyatın ardından nasıl besleniyor? Ne kadar zaman sonra istediği her şeyi yiyebiliyor?

Ameliyat sonrası beslenme gerçekten çok önemli bir kavram. Halen iyileşmekte olan karın içindeki dokuların varlığını, ayrıca ameliyatın amacının kilo vermek ve ek hastalıklardan kurtulmak olduğunu da düşünürsek gerçekten çok önemli. Hastalarımızın yaklaşık 3 hafta süren (hastadan hastaya değişebiliyor daha uzun veya kısa olabilir) özel bir diyet uygulamasını istiyoruz. Burada iki amacımız var; birincisi, dokulara iyileşmek, eskisi kadar güçlü olmak için zaman tanımak, ikincisi de bu arada vücudun ihtiyacı olan besin maddelerini eksiksiz ancak kilo vermek üzere dengeli olarak vermek. Bu nedenle berrak sıvı diyetten katı gıdalara bir geçiş sağlayan protokoller uyguluyoruz. Sonrasında kalori miktarı kilo vermeyi azaltan ya da yapılan cerrahi işlemin etkisini ortadan kaldırabilecek (gazlı içecekler örneğin) yiyecekler dışında günlük ihtiyacımız kadar daha çok protein ve vitamin ağırlıklı beslenmeyi tavsiye ediyoruz.

6 Ameliyattan sonra ilk ayda ne kadar kilo kaybı oluyor; süreç nasıl işliyor?

Ameliyattan sonra en fazla kilo kayıpları cerrahiden hemen sonraki erken dönemde oluyor. Zaman aktıkça verilen kilolarda rakamsal azalmalar oluyor. En fazla kilo kaybının olduğu dönem ilk 12 ay. Ancak bu yola baş koymuş, beslenmesine dikkat eden, spor yapan, kaçamaklar yapmayıp kurallara uyan hastalarda bu kilo kayıpları 18. aya kadar devam edebiliyor. Daha sonra kilo kaybı tamamen duruyor. Hasta kazandığı yeni yaşam biçimini devam ettirirse geriye kilo alım söz konusu olmuyor. Ancak eski alışkanlıklara geri dönmek, kurallar dışına çıkıp sık kaçamaklar yapmak bir miktar geri kilo alımına sebep olabiliyor. ■

ACIBADEM
KOCAELİ HASTANESİ

CERRAHİSİ

Tedavi edilebilen bir hastalık olan obezite sorununda;
gerektiğinde cerrahi yöntemlerle sağlığı geri kazanmak mümkün.

Sunulan Hizmetler

Tüp Mide Ameliyatları
Gastrik Baypass
Gastrik Band (Mide Bandı)
Mide Balonu

ALO ACIBADEM
444 55 44
acibadem.com

ACIBADEM
KOCAELİ

Başiskele Belediyesi'nden bir ilk:

SOSYAL MEDYA KİTAPÇIĞI

Sosyal medya bağımlılığının, özellikle gençlerin yaşamını olumsuz etkilediğinin bilincinde olan Başiskele Belediye Başkanı Hüseyin Ayaz bir ilke daha imza attı ve sosyal medya kullanıcılarını bilinçlendirmeye yönelik hazırlanan 'Sosyal Medya Kitapçığı' projesini hayata geçirdi

Modern çağın bir gereği olarak, sosyal medya hepimiz için yaşamın vazgeçilmez renklerinden biri. Özellikle akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle çok daha yaygın biçimde kullanılmaya başlanan sosyal medyanın, doğru kullanıldığında gelişmeleri anında takip etme, dünyada olup biteni görme, farklı hobileri keşfetme, kolay iletişim kurma, yeni iş olanakları sağlama, bilgiye kolay ulaşma gibi sayısız faydası var. Ancak sosyal ağların abartılı ve bilinçsiz şekilde kullanılmasının, gençlerin ve çocukların yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşürdüğü de bir gerçek. Öyle ki uzmanlar günümüzdeki sosyal medya bağımlılığını bir 'sendrom' olarak niteliyor; kontrol altına alınmadığı takdirde bu bağımlılığın kaygı bozukluklarından depresyona; kişinin yaşamındaki bozulmalardan gerçek ilişkilerin zarar görmesine kadar pek çok zararı olabileceğini vurguluyor. Sosyal medya bağımlılığının ilkokul seviyesine indiği günümüzde, sosyal ağların aşırı kullanımının çocuklar üzerindeki olumsuz etkisinin bilincinde olan Başiskele Belediye Başkanı Hüseyin Ayaz, bu toplumsal soruna kayıtsız kalmadı. İster çocuk ister yetişkin olsun, yaşamının iplerini sosyal medyaya kaptırmış herkes için bir adım atan Başkan Ayaz harekete geçti ve sosyal medya kullanıcılarının bağımlılıktan kurtulup bilinçli kullanıcılar haline gelmesine destek olacak 'Sosyal Medya Kitapçığı' projesini hayata geçirdi.

Başiskele Belediye Başkanı Hüseyin Ayaz.

Türkiye'de bir ilk olma özelliği taşıyan 'Sosyal Medya Kitapçığı', sosyal medya bağımlılığından kurtulmanın yollarını 'yasaklama' yöntemiyle değil, 'olumlu bir yaklaşımın benimsenmesi' şeklinde aktarıyor. Aşırı sosyal medya kullanımının obezite, cinsel isteksizlik, omurga eğriliği, sırt ağrısı, görme bozukluğu gibi birçok hastalığa sebep olduğunun bilgisini de veren kitapçık, bu bağımlılıktan kurtulmak ve bilinçli bir kullanıcı olabilmek için çeşitli önerilerde bulunuyor.

Şu anda Başiskele Belediyesi resmi internet sitesi üzerinden ulaşılabilen rehber niteliğindeki kitapçığın, önümüzdeki günlerde vatandaşlara basılı olarak da dağıtılması planlanıyor. Kitapçık, Marmara Bölgesi'ndeki tüm belediyelere ücretsiz dağıtılacak.

İsterseniz şimdi gelin, Başiskele Belediyesi tarafından, çocukların sosyal medya bağımlılığından kurtulabilmesi, ailelerin bir arada daha fazla ve nitelikli zaman geçirebilmesi için önerdiği çözümlere kısaca göz atalım…▸

BAŞKAN AYAZ, SOSYAL MEDYA KULLANICILARININ BAĞIMLILIKTAN KURTULMASI İÇİN 'SOSYAL MEDYA KİTAPÇIĞI' PROJESİNİ BAŞLATTI

TELEFONUNUZDAN UZAKLAŞIN!

Mantık çok basit: Eğer telefon yanınızda değilse, onu kullanmazsınız. Kendinize teknolojisiz alanlar belirleyin. Örneğin, ailenin hiçbir ferdi, telefonunu yemek masasına getirmesin ya da hiç kimse yatakta telefon kullanmasın. Evinizde bir 'cihaz kutusu' oluşturup, kullanılmayan zamanlarda tüm telefonları burada toplamak da iyi bir fikir olabilir.

GERÇEKTEN GEREK YOKSA TELEFONU ELİNİZE ALMAYIN

Gün içinde sayısız kez telefonumuzu elimize alıyoruz ve bunun büyük bir çoğunluğunu farkında olmadan, 'otomatikleşmiş' şekilde yapıyoruz. Telefonunuzu elinize her aldığınızda, kendinize 'neden aldım?' sorusunu sorun ve bu soruya verecek anlamlı bir yanıtınız yoksa, telefonu geri bırakın. Bu alıştırmaya devam edebilirseniz, telefonunuzla olan ilişkinizde farkındalığınız artar, bilinçsiz kullanım oranınız büyük oranda azalır.

ARADA SIRADA AYRILIN

Beynimiz, gün boyunca maruz kaldığı uyaranlardan elde edilen bilgileri kategorize etmek için zamana, kısa molalara ihtiyaç duyar. Onun ihtiyaç duyduğu boş zamanı haber sitelerinde, sosyal medyada ya da oyun oynayarak geçirdiğimizde; beynimizin bilgileri işleme ve uzun süreli anılar yazma zamanından ve performansından çalmış oluruz. Bunu önlemek için arada sırada telefonunuzdan ayrılın. Kendinize, yanınıza telefon almadan yapacağınız aktiviteler, görüşeceğiniz kişiler, gideceğiniz mekanlar belirleyin.

GÜN İÇİNDE, GEREK OLMADIĞI HALDE FARKINDA OLMADAN TELEFONUMUZU SAYISIZ KEZ ELİMİZE ALIYORUZ

BİLDİRİMLERİ KAPATIN

Telefonunuzun sizi sürekli bildirimlerle taciz etmesine izin vermeyin, her bildirimin yaptığınız işi bölerek verimliliğinizi azalttığını unutmayın. Sizin için gerçekten önemli olmayan tüm uygulamaların bildirimlerini devre dışı bırakın. Eğer beklediğiniz önemli bir haber yoksa, her bildirimde anında telefona yönelmeyin; çocuğunuza bildirimlerin 'derhal ilgilenilmesi gereken', karşı konulmaz durumlar olduğu mesajını vermeyin.

NEZAKET KURALLARINI HATIRLAYIN

Sohbet etmeye çalıştığınız insanın gözünün sürekli telefonda, tablette ya da bilgisayar ekranında olması kadar rahatsız edici çok az şey vardır. O insan olmamak için nezaket kurallarını hatırlayın… Odanıza birisi girdiğinde kulaklığınızı çıkarın, telefonu ve tableti elinizden bırakın, diz üstü bilgisayarınızın ekranını kapatın, karşınızdaki kişiyle ilgilenin. ■

BAŞİSKELE
BELEDİYESİ

5 YILDIZLI MÜKEMMELLİK

Kocaeli'nin, 'Kalitede 5. Yıldız Mükemmellik Ödülü'nü alan ilk ve tek belediyesi...

BAŞİSKELE BELEDİYESİ ★★★★★

Başiskele Belediyesi, Türkiye Kalite Derneği (KalDer) ve Avrupa Kalite Yönetim Vakfı (EFQM) Ulusal Ortak İşbirliği tarafından; özel, kamu ya da kâr amacı gütmeyen, en iyi performans gösteren kurum ve kuruluşlara verilen 'Kalitede 5. Yıldız Mükemmellik Ödülü'nü aldı

Çenenizdeki ağrıyı hafife almayın!

Kalp krizinin belirtilerinden birinin de sol omuz, kol, boyun veya çeneye yayılan ağrılar olduğunu biliyor muydunuz?

Kalp krizinin belirtilerinden birinin de çenede hissedilen ani ağrı olduğunu biliyor muydunuz? Kalp krizi, hastadaki şikayetler açısından birbirinden çok farklı belirtilerle kendini gösterebilir. Hissedilen göğüs ağrısı ve sıkışma hissinin yanı sıra sol omuz, kol, boyun veya çeneye yayılan ağrılar da kalp krizinin belirtisi olabilir. Koroner damar ve kalp hastalıkları hepimizin korkulu rüyası… Ancak alınabilecek önlemler ve yaşam tarzımızda yapacağımız birkaç düzenlemeyle kalp krizinden korunmamız mümkün. Kalp ve damar hastalığının belirtilerini ve bu konuda alınabilecek önlemleri Medical Park Gebze Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. A. Hakan Vural'a sorduk.

Hocam, 'koroner damar' ne demektir?

Koroner damarlar, kalbin etrafını çevreleyerek kalbin beslenmesini sağlayan atardamarlardır. Koroner arterler, genellikle kalbimizin yüzeyinde konumlanmıştır ve kalbimize, ihtiyacı olan kanı sağlar. Kalp hastalıkları arasında da en sık rastlanılan form, koroner damar hastalığıdır ve çoğunlukla damar sertliği sonucunda oluşur.

Damarlarımız tıkanınca vücudumuzda neler olur?

Damar sertliğinin gelişmesiyle birlikte koroner damarlarda daralmalar ve hatta tıkanmalara yol açan plaklar oluşur. Plaklar çoğunlukla yağ, kolesterol ve kalsiyumdan ibarettir. Darlığın, damar çapının yüzde 50'sini aşmasıyla birlikte kan akımında kısıtlanma başlar ve kalp dokusunun beslenmesi bozulur. Bu andan itibaren kalp artık istediği miktarda kana ulaşamayacaktır.

Bu aşamada hasta ne hisseder?

Bunun sonucu, göğüs ağrısıdır. Bu dönemde hastalar eforla ya da tok karınla ortaya çıkan göğüs ağrısı veya göğüs kemiği üzerindeki baskı sebebiyle doktora başvururlar. Kalbe kan taşıyan damarların verimsiz ya da yeterinden az kan

getirmesi sonucu kalp krizi oluşur. Kalp krizinin ortaya çıkış şekli ve hastadaki şikayetler çok geniş bir klinik yelpaze üzerinde yer alabilir. Bu geniş yelpazenin bir ucunda hafif bir göğüs ağrısı varken, diğer ucunda ani ölüm olabilir.

Kalp krizinin belirtileri nelerdir?

Kalp krizi genellikle göğsün ortasında oluşan baskı, sıkışma ve ağrı ile ortaya çıkar ancak bazen bu ağrı sol omuz, kol, boyun veya çeneye yayılım gösterebilir. Hastanın sırtında, kürek kemikleri arasında bir ağrı da söz konusu olabilir. Hastalar ağrı başladığında dinlenme ihtiyacı hissederler. Dinlenmeden sonra bu ağrı geçebilir. Bu tür şikâyetler fark edildiğinde mutlaka bir hekim muayenesinden geçmek gerekir. Kalp krizini düşündüren, ani başlayan şiddetli göğüs ağrısı gelişmesi halinde ise vakit kaybetmeden 112 aranmalı ya da en hızlı şekilde bir sağlık kurumuna ulaşılmalıdır çünkü bu andan itibaren her geçen dakikada hastanın riski artmaktadır.

Damar sertliğini oluşturan faktörler nelerdir?

Koroner damar hastalığı oluşumunda kalıtımın yanında tansiyon yüksekliği, şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği, sigara kullanımı ve hareketsiz yaşam gibi risk faktörleri önemli rol oynar. Bu faktörlerle mücadele, sağlıklı ve uzun bir hayatın anahtarıdır.

Nasıl mücadele edebiliriz?

Örneğin, tütün kullanımı… Tütün kullanımıyla ilişkili riskler sadece direk kullanımla değil, pasif içicilikle de bağlantılıdır. Her yıl dünya üzerinde yaklaşık 6 milyon kişi tütün kullanımı veya pasif içiciliğe bağlı sebeplerle hayatını kaybetmekte. Damar sertliği olan hastaların tedavisinde öncelik, damar sertliğini mümkün olduğu kadar yavaşlatmak ve olabiliyorsa durdurmaktır. Bu nedenle damar sertliği sorunu olan hastaların öncelikle sigarayı bırakması gerekir.

Kalp ve damar cerrahisi uzmanı
Prof. Dr. A. Hakan Vural

Dengeli beslenmenin kalp sağlığı için önemi nedir?

Trans yağ kullanımının ortadan kaldırılması ve doymuş yağ yerine çoklu doymamış bitkisel yağların kullanımı koroner kalp hastalığı riskini azaltır. Diyetle alınan tuz miktarı, kan basıncı seviyesinin ve tüm kalp ve damar hastalıkları riskinin önemli bir belirleyicisidir. Dünya Sağlık Örgütü, kalp ve damar hastalıklarının önlenmesine destek için günlük tuz alımının kişi başına 5 gramdan az olmasını önermektedir. Yağ kullanımını kısıtlamak ve zeytinyağını tercih etmek; kızartma yerine ızgarada pişirilmiş ya da haşlanmış yiyecekleri tercih etmek; un, şeker ve tuzdan mümkün olduğunca uzak durmak; meyve ve sebzeyi bile kalori miktarlarına dikkat ederek ölçülü tüketmek; kırmızı eti haftada bir gün, yağsız olarak tercih etmek; tavuk ve hindi eti tüketimini ön planda tutmak ve haftada bir kez balık tüketmek dengeli bir beslenme için önemlidir.

Sporun kalp ve damar sağlığımız üzerindeki olumlu etkileri nelerdir?

Fiziksel aktivite enerji dengesi ve kilo kontrolünde anahtar role sahiptir. Ayrıca kan şekeri kontrolü, kan basıncı kontrolü, kolesterol seviyelerinin düzeltilmesi ve insülin duyarlılığında da düzelmeyle direk olarak ilişkilidir. Her sağlıklı birey günde en az 5 bin adım; her risk grubundaki koroner damar hastası birey ise hekimi gözetiminde ve önerileriyle 10 bin adım atmalıdır.

Hipertansiyon da ciddi bir risk değil mi?

Yüksek kan basıncı, koroner kalp hastalığı ve beyin damar hastalıkları için önemli bir risk faktörüdür. Kan basıncı seviyesinin, inme ve koroner kalp hastalığı ile anlamlı ve ilerleyici bir ilişkisi vardır. Tansiyon, hekim hasta işbirliği ile mutlaka normal sınırlara getirilmelidir.

Peki, diyabet?

Tip 1 veya tip 2 diyabetli kişilerde kalp ve damar hastalıkları görülme sıklığı, sağlıklı insanlara göre yaklaşık 3 kat daha fazladır. Diyetisyen ve hekim kontrolünde kan şekeri seviyesi normale çekilmelidir.

Kolesterol için neler söyleyeceksiniz?

Yüksek kan kolesterolü de kalp krizi ve inme riskini artırır. Genel olarak iskemik kalp hastalıklarının 1/3'ü yüksek kolesterolle ilişkilidir. Özellikle LDL kolesterol seviyesi önemli bir parametredir ve uygun değerlere getirilmelidir. ■

Türkiye'nin sempatik fenomeni

Sergen Deveci

İzmitli oyuncu Sergen Deveci, Instagram'da paylaştığı birbirinden eğlenceli videolarla, Türkiye'nin en sevilen sosyal medya fenomenleri arasında girmeyi başardı

RÖPORTAJ: **CAN İŞİAKTIR** · FOTOĞRAFLAR: **İ. HAKKI TİMUÇİN**

İnstagram'da paylaştığı eğlenceli skeçlerle yüzbinlerce insanın sevgilisi haline gelen Sergen Deveci'nin Kocaelili olduğunu, biliyor muydunuz? İlimizde doğup büyüyen, oyunculuk kariyerine Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nda başlayan ve daha sonra eğitimini tamamlamak için İstanbul'a giden Deveci, şu anda 400 bine yaklaşan takipçi sayısıyla dijital mecraları kasıp kavuruyor. Sosyal medyadaki popülaritesini yaptığı stand-up şovlarla sahnelere de taşıyan sempatik oyuncu, geçtiğimiz günlerde ilimizdeydi. Sergen Deveci, İzmitli takipçileriyle Sabancı Kültür Merkezi'nde buluştu, yaptığı şovla herkesi yine kahkahalara boğdu. Sergen Deveci ve sevimli dostu Sherlock ile yaptığı gösteri öncesinde buluştuk, oyunculuk ve sosyal medya fenomenliği yolundaki serüvenini kendisinden dinledik.

BELLİ BİR KİTLEYE ULAŞTIĞINIZDA MECRA DEĞİŞTİRME EĞİLİMİNE GİRMİYORSUNUZ

Sergen Deveci, son zamanların en beğenilen ve en çok takip edilen Instagram fenomenleri arasındasın. Bu popülariteye nasıl sahip oldun? Bize biraz hikayenin başlangıcından bahseder misin?

Ben, videolar paylaşmaya ilk olarak Vine üzerinden başladım. Sanılanın aksine çok fazla takipçim yoktu o zamanlar ve hazırladığım içerikler de çok fazla bilinmiyordu. Daha sonra Vine'ın fenomen isimlerinden birisi, hazırladığım videolardan birini paylaşınca, diğer insanlar da beğenip paylaşmaya başladı. Her şey tam o zamanlarda değişti sanırım. Bazı videolarımın izlenmesi milyonları bulmaya başlamıştı.

Vine ile başlayan süreç, Instagram'a nasıl taşındı?

Aslında pek de taşıyabildiğim söylenemez. Belli bir kitleyi alıştığınız bir sosyal mecrada oluşturunca, çok da mecra değiştirme eğilimine girmiyorsunuz. Benim de hiç böyle bir çabam olmamıştı. Sonra bir anda Vine'ın kapatılacağı açıklandıve ben takipçi kitlemi Instagram'a yönlendirmek için biraz geciktim. Sonra da sıfırdan yepyeni bir kitle oluşturma sürecine girmek zorunda kaldım. Belli bir tanınırlık olsa da mecralar birbirinden farklı olduğu için en başlarda biraz zorladım ama bu durum beni video çekmekten hiç alıkoymadı. Zaman içerisinde ilginin ▸

LIVE NO
EP L

arttığını görünce de insana haliyle bir şevk ve heyecan da geliyor. Ben de bu durumun beni tetiklemesine müsaade ettim ve neredeyse her anımı yeni skeçler düşünmek üzere harcadım. Bugün baktığımda zamanımı boşa geçirmediğimi görüyorum. Tabii, takip eden insanlar da emeğimi görmezden gelmedi, bunun için onlara minnettar olduğumu mutlaka söylemek isterim.

Dijital dünyada seni özellikle çeken şey nedir?

Bu soruya, insanlarla aramızda hiçbir eşik bekçisi olmaması şeklinde cevap verebilirim. Bu alanlarda, direkt insanlarla muhatap olabiliyor ve tepkiyi, tam da benim sevdiğim gibi direk alabiliyorsunuz. Sanırım dijital mecralarda en sevdiğim şey, insanlarla aramda kimsenin olmayışı.

Sergen Deveci, 400 bine yaklaşan takipçisiyle bir sosyal medya fenomeni.

Bunun yanında bir oyunculuk geçmişin de var…

Evet. Kocaeli'de başladım oyunculuğa, Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nda. O kurumun çatısı altında pek çok ismin öğrencisi olma şerefine eriştim. Zeliha Çetinkaya, Çağrı Mengüç, Fatih Sevdi ve Nuri Karadeniz gibi Türkiye'ye mal olmuş isimlerden eğitimler aldım. Bir oyuncunun olgunlaşma ve karakterini bulma sürecinde eğitim aldığı hocaların önemi büyüktür, bu nedenle onlara minnettarım. Ben aslında bu şehre, bana kattıkları için minnettarım.

Bugün baktığımızda, pek çok internet fenomeni bir popülarite yakaladıktan sonra eğitim gibi önemli konuları bir kenara bırakmayı tercih ediyor. Sen eğitimini tamamladın mı?

Evet, zaten İstanbul'a eğitimim için geldim. Aslında uyguladığım yöntemin eğitimden biraz daha fazlası olduğunu söylemek mümkün.

Nasıl yani, bunu biraz daha açalım istersen?

Şöyle söyleyeyim; özellikle oyunculukla ilgili bazı konuların o atmosferi solumadan idrak edilmesi pek mümkün değil. Mutfakta yetişmeli, oyunun içinde olmalısınız... Ben de bu düşünceyle, bazı sahnelerde gönüllü olarak asistanlık yaptım. İnsanlar bu tarz işleri angarya olarak görür ama ben eğitim sürecimin bir parçası haline getirdim. Asistanlık dönemi benim için eğitim sürecimden çok daha farklı ve faydalı oldu çünkü profesyonellerle birlikte çalıştığınız zaman bir sanat eserinin tüm süreçlerini görüyorsunuz.

SAHNELERİ TEMİZLEDİM

Peki bu süreçte seni en çok etkileyen konu ne oldu?

Oyun bittiğinde, temizlemek için sahneye girerdim, mesela. Dışardan bakıldığı zaman, temizlik için girdiğim algısı oluşabilir ama ben sahneyi hissedebilen bir insan olduğumu düşünüyorum. Orada oyun oynayan insanlar, sahneden indikten sonra arkalarında sadece çöp ve toz bırakmaz. Bir oyunun - oyun demek aslında az kalıyor, bir sanat eserinin - enerjisi vardır. O sahneyi temizlemeye çıktığımda aslında o oyunun enerjisini de kendime alıyordum.

Şu sıralar stand-up gösterilerinle gündemdesin hatta kentimizde de bu sebeple bulunuyorsun. Nasıl çıktı bu fikir ortaya?

Kocaeli'de yaşarken bir radyo programı yapıyordum ve zaman

zaman orada hikayelerimi anlatıyordum insanlara. Radyo, ruhu olan bir iletişim şeklidir, çok uzun yıllar severek yaptım bu işi. Ancak bir radyo programı yapıyorsanız, dinleyiciye bir şey anlattıktan sonra tepkiyi anlık olarak alamamak gibi bir durum vardır. Anlatırsınız, radyo programlarının doğası gereği arkadan gülme ve alkış efektleri girer. Bu, pek de doğal olmaz. Beni en çok rahatsız eden şey buydu ve belki de bu sebeple anlık tepki alabileceğim bir stand-up gösterisinin hayalini kurdum her zaman.

Bu hayal nasıl gerçek oldu?

Her şey BKM ile yollarımızın kesişmesiyle başladı. BKM'de bazı işler yaptığımız sırada, Cem İşçiler bir gün 'Neden stand-up yapmıyorsun, denemek ister misin?' diye sordu. Tabii o zaman, stand up'ın hayalim olduğunu bilmiyordu. Nasıl olacağını bile hiç düşünmeden direk 'olur' dedim.

Bu teklif seni heyecanlandırmış olmalı…

Tabii ki çok heyecanlandım hatta hiç düşünmeden kabul ettiğim için de kızdım kendi kendime… Ama şundan emindim; sahneye çıktığım zaman hiçbir hazırlığım olmasa bile gösteri bir şekilde akıp gidecekti. Öyle de oldu, ilk gösteride hiç heyecanlanmadım. Aslında, bir hayaliniz varsa; o hayal gerçekleştiğinde buna bir süre inanamıyorsunuz. Heyecan bu inanma sürecinden sonra başlıyor. Şimdi her gösteriden önce heyecandan ölüyorum. Umarım bu heyecan hiç geçmez.

KOCAELİ ŞEHİR TİYATROLARI'NDA TÜRKİYE'YE MAL OLMUŞ İSİMLERDEN EĞİTİM ALDIM

Kısa filmlerin, neredeyse hiç prodüksiyon olmadan ortaya koyduğun ve değme senaristlere taş çıkaracak işlerin var. Film projesi var mı peki?

Film projeleri bizim dijital mecralarda yaptığımız işler gibi değil. Elbette ben de her oyuncu gibi hayallerimdeki filmde oynamayı, kendi yarattığım karakterlerin film olmasını çok isterim. Zeki Demirkubuz, Fatih Akın gibi dünyaca ünlü yönetmenlerin filmlerinde oynamak her oyuncunun hayalidir ancak bu yalnızca benim istememle olacak bir iş değil. Arka planda çok güçlü bir kadro olması gerekir. Karakter ne kadar güçlü ya da komik olursa olsun, yapılan işin iyi bir hikayesi yoksa havada kalacaktır. Ben böyle olsun istemem çünkü yıllar içerisinde yaşadıklarınızdan süzülüp demlenerek ortaya çıkmış karakterler, hayat yolculuğunuza eşlik ediyor. Dolayısıyla onları kötü hikayelerle harcamak doğru değil.

Biraz da ailenden bahsetmek istiyorum… Yaptığın işe nasıl baktılar?

Eğer bugün insanlar benim yaptığım işleri, fikirlerimi beğeniyorlarsa bunda ailemin payı yadsınamaz. Babam başından beri yaptığım her işin arkasında oldu. Arkadaşlarım işlerini ve yuvalarını kurarken, babam beni işime devam etmem için teşvik eden ve destekleyen büyük bir güçtü. Babam zaten İzmit'te tanınan bir insan. Onun oğlu olmak ayrı bir sorumluluk. Bir de ona emeğinin karşılığını vermek, benim için ayrı bir sorumluluk oldu. Bu sınavda inançlı bir şekilde yürümemin sebebi de babamdır.

Peki ya annen?

Anneler biraz daha hassastır, bilirsiniz. Her anne evladının en iyi şartlarda yaşamasını ister. Annem ilk başlarda biraz kırılgan davrandı, beni kırmak istemezdi ama geceleri uykusunun kaçtığına da eminim. Geldiğimiz süreci şöyle özetleyebilirim: İzmit'te gösterimin olduğu gün, annem insanları kapıda karşılayarak 'hoş geldiniz' demiş. Bu bilgi bana geldiği zaman çok duygulanmıştım ama sahne öncesi böyle bir duyguya kapılmak istemedim. Gösterimiz bittiği zaman gelen tüm seyircilerden rica ederek, annem ve babamı sahneye çağırdım; onlara teşekkür ettim. Sanırım bu aileme olan sorumluluğumu anlatmak açısından güzel bir başlangıçtı.

Sherlock var bir de, köpeğin... Yollarınız nasıl kesişti?

Bir ilkbahar günüydü. Sherlock gözünü açtı ve ilk olarak beni gördü. O günden beri hep beraberiz. Bu gösteri de dahil olmak üzere her yere birlikte gidiyoruz. Bir evcil hayvandan neler beklersiniz? Sherlock gibi bir köpeği tanıdıktan sonra evcil hayvanlardan beklentiniz artıyor. Tamam bazı eksikleri var, mesela eve girdiğimde terliklerimi falan getirmiyor ama ne zaman uzandığımı görse gelip kafasını boynuma yaslıyor. Yalnız yaşayan insanların gerçek sevgiye ihtiyacınız olur. Sherlock'un gerçek sevgi olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim.■

Limon Evi Anaokulu'nun öğrencileri, okul yöneticileri, aileleri ve öğretmenleriyle birlikte Ankara'ya giderek Anıtkabir'i ziyaret etti.

ATA'YI ZİYARET ETTİLER

Limon Evi Anaokulu'nun minik öğrencileri, 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü ve Atatürk Haftası etkinlikleri kapsamında, Atatürk için yazdıkları mektuplarla beraber Anıtkabir'i ziyaret etti

Başiskele'de hizmet veren Limon Evi Anaokulu'nun minik öğrencileri, 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü ve Atatürk Haftası kapsamında pek çok etkinliğe imza attı. Hafta boyunca Büyük Önder ile ilgili çalışmalar yapan çocuklar, daha sonra kurum yöneticileri, aileleri ve öğretmenleri ile birlikte Ankara'ya giderek Anıtkabir'i ziyaret etti.

Limon Evi Anaokulu yönetimi, 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü ve Atatürk Haftası nedeniyle Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu, büyük önder Mustafa Kemal Atatürk için kapsamlı bir anma programı hazırladı. Atatürk köşesinin özenle süslendiği okulda, öğrencilere bir hafta boyunca Atatürk ile ilgili bilgiler verildi, devrimleri anlatıldı, anma etkinlikleri yapıldı. Minik öğrenciler, Atatürk hakkındaki duygularını yazdıkları mektuplarla dile getirdi; yazılan mektuplar okulun Atatürk köşesinde sergilendi.

10 Kasım sabahı, saat 09.05'te okullarındaki anma törenine katılan öğrenciler, daha sonra aileleri ve öğretmenleri ile birlikte Anıtkabir'i ziyaret etmek üzere Ankara'ya doğru yola çıktı. Anıtkabir'e giderken Atatürk için yazdıkları mektupları da yanlarına alan çocuklar, mozoleyi ziyaret ettikten sonra mektuplarını Anıtkabir Komutanlığı'na teslim etti. ■

İLETİŞİM

Adres: Yeşilyurt Mah. Galip Erenoğlu Cad. No:59/1A/1 Orka Life Sitesi Başiskele
Tel: 0262.344 22 24 – 0553. 790 22 01
Web: www.limonevi.com
Instagram: limonevianaokulu

Elma Şekerleri sınıfı da öğretmenleri Merve Baran ile birlikte Atatürk'ü anma törenine katıldı.

Limon Evi Anaokulu'nun öğretmenlerinden Şeyma İriş, öğrencilerine Atatürk ve devrimleri hakkında bilgiler verdi.

Çalışkan Arılar sınıfının minik öğrencileri, Anıtkabir ziyareti sonrasında öğretmenleri Merve İrim ile hatıra fotoğrafı çektirmeyi ihmal etmedi.

Çalışkan Arılar sınıfı öğrencileri, öğretmenleri Merve İrim ile birlikte büyük önder Mustafa Kemal Atatürk'ü andı.

Bilgi Avcıları sınıfının minik öğrencileri, Atatürk'e yazılan mektupların sergilendiği Atatürk köşesinde böyle poz verdi.

2005 yılına kadar Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nda sahnelenen tüm oyunların dekor tasarımını yapan Efter Tunç, şu an İstanbul Opera ve Balesi'nde baş dekoratör olarak görev yapıyor.

Efter Tunç, meslek yaşamı boyunca sayısız ödül aldı.

Sanatla iç içe bir yaşam

EFTER TUNÇ

2005 yılına kadar Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nda sergilenen tüm oyunların dekor ve kostüm tasarımını yapan Efter Tunç, şu anda İstanbul Opera ve Balesi'nde baş dekoratör olarak görev yapıyor

RÖPORTAJ: **ZEYNEP AKAR** · FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

Kuruluşundan itibaren Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nın dekor ve kostüm tasarımlarını yapan ve 2005 yılına kadar tiyatromuzda sahnelenen her oyunda imzası bulunan Efter Tunç, bugün İstanbul Opera ve Balesi'nde baş dekoratör olarak görev yapıyor. Ülkemizin, alanında en başarılı isimlerinden birisi olarak gösterilen Tunç, dekor ve kostüm tasarımı konusunda aldığı sayısız ödülle de bunu ispatlamış bir sanatçı. Kuruluşundaki sancılı günlerden başlayarak, 9 yıl boyunca Şehir Tiyatroları'nın gelişimine büyük katkı sunan Tunç, artık İstanbul'da yaşıyor olmasına rağmen ilimizle kurduğu gönül bağını hiç koparmadı. "Kocaeli seyircisini çok özlüyorum" diyen ve sık sık Kocaeli'ye gelen başarılı dekoratörle hem sanat yaşamını konuştuk, hem de Kocaeli'de geçirdiği günleri yad ettik.

Efter Bey, sizi Şehir Tiyatroları'ndan tanıyoruz ama hakkınızda pek de fazla şey bilmiyoruz… Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Aslen Manisa, Salihliliyim ama İzmir'de büyüdüğümü söyleyebilirim. Liseden mezun olduktan sonra bir Yıldız Teknik Üniversitesi İnşaat Mühendisliği Bölümü maceram oldu ama bunun benim için yanlış bir tercih olduğunu çabuk anladığım için 1,5 yıl okuduktan sonra İzmir'e geri döndüm. Anladım ki ben işin kreatif tarafında olmalıyım. Bir sonraki sene, tek tercihle ve çok isteyerek 9 Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Tiyatro Dekor Kostüm Bölümü'ne girdim ve oradan mezun oldum. O günden beri de büyük bir keyifle, dekor ve kostüm tasarımları yapıyorum.

Neden sahne arkasını tercih ettiniz?

İstanbul'da kaldığım süre içinde sık sık ▸

Efter Tunç, ülkemizin en başarılı dekor ve kostüm tasarımcılarından birisi.

Atatürk Kültür Merkezi'ni ziyaret ederdim. Bu esnada da dönemin İstanbul Opera ve Balesi'nin baş dekoratörü olan, büyük duayen, rahmetli Osman Şengezer ile tanışma fırsatım oldu. Onun ve ekibinin çalışma şekli, meslek aşkı ve heyecanı beni çok etkiledi. İşin kreatif kısmında olmam ve tasarımla ilgili çalışmam gerektiğini orada anladım ve bu bölümü seçtim.

BENİ TERCİH ETTİLER

Ve bu alandaki eğitiminizi tamamladınız…

Güzel sanatlar fakültesindeki eğitimimi 1994 yılında tamamladım; diploma tezi olarak seçtiğim, teknik açıdan çok zor bir iş olan Warner'ın Tannhauser operasıyla ve 100 diploma notuyla mezun oldum.

Mezun olduktan sonra ilk olarak hangi oyunun dekorunu tasarladınız?

Okuldaki sahne uygulaması hocam Malcolm Keith Kay, o dönem devlet tiyatrosunda çok büyük bir müzikal yapıyordu ve bu oyun aynı zamanda İzmir Konak'taki Sabancı Kültür Merkezi'nin açılış oyunu olacaktı. Dekor tasarımı işini bana teklif etti. Bu, yeni mezun bir insana teklif edilmeyecek kadar büyük bir prodüksiyondu. Henüz asistanlık bile yapmış değildim ama öğrencilik hayatım boyunca tüm stajlarımı İstanbul Operası'nda yaptığım için ciddi bir tecrübeye de sahiptim, kendime güvenim tamdı. Beni tercih ettiler. Ortaya o kadar iyi bir iş çıktı ki sonrasında uzun bir süre sözleşmeli olarak devlet tiyatrosuyla çalıştım. Bu süre içinde de yaptığım pek çok dekor ve kostüm tasarımıyla ödüller aldım.

Kocaeli'ye gelişiniz nasıl oldu?

O dönem devlet tiyatrosu çok uzun bir süre kadro açmadı. 3 yıl sözleşmeli olarak çalıştıktan sonra bir gün bir telefon aldım. Dediler ki "Sefa Sirmen öncülüğünde İzmit Şehir Tiyatroları kuruluyor, gel sınavına gir". Sefa Sirmen'in bu işi hakkıyla yapacağına inancım tamdı. Genel sanat yönetmeninin de Işıl Kasapoğlu gibi büyük bir sanatçı olduğunu öğrenince başvurdum, sınavı kazandım. Devlet tiyatrolarında dekor ve kostüm tasarımı konusunda ciddi bir tecrübeye sahip olmuştum ama yine de Türkiye'nin üçüncü ödenekli tiyatrosunun kuruluşunda yer alıyor olmak başlı başına büyük bir sorumluluktu çünkü sıfırdan yeni bir kurum kuruluyordu.

PROJEYE ÇOK İNANDIM

O dönem ciddi bir çalışma temposu içine girdiğinizi hatırlıyorum.

Şehir Tiyatroları'na dekor tasarımcısı olarak girmiştim. Ancak kostüm kreatörü olarak gelen arkadaşımız, atölyeler henüz kurulmadığı ve teknik personel oluşturulmadığı için "bu şartlarda kostüm yapamam" diyerek görevi bırakınca, kendimi bir anda tiyatronun hem dekoratörü hem kostüm kreatörü hem de sanat teknik direktörü olarak bulduM. Teknik personelin oluşturulmasıyla, dekor ve kostüm atölyelerinin yapılandırılmasıyla, sahnelenen oyunların dekor ve kostüm tasarımlarını yapmakla, bunların uygulamasını organize etmekle aynı anda ilgilenmek gerçekten zordu.

Bu kadar zor şartlarda sizi burada tutan şey neydi?

Bu tiyatronun yola çıkış ilkesi… Bu projeye çok inandım, hepimiz inandık. İstanbul'un yanında ama bir o kadar uzak bir noktada, içindeki insanların sadece tiyatro yapacağı, herkesin sanatını rahat rahat icra edebileceği; klasik ya da çağdaş eserlerin çok iyi prodüksiyonlarla sahneleneceği bir kurum. 'Eğer Sefa Sirmen yapıyorsa, burada mutlaka iyi bir şey olacak' diye düşündüm ve kalmaya karar verdim. Gerçekten de öyle oldu. Biz İzmit'te üretip, gittiğimiz turnelerle İstanbul'u salladık. Şehir Tiyatroları adeta bir tiyatro üretim kampıydı.

Bu zorluklar nasıl aşıldı?

Kurumun başlangıç projesi olan W. Shakespeare'in, 6,5 saatlik 'Hamlet' oyunu hazırlanırken ve bunu takip eden diğer oyunların yapıldığı ilk sezonda, kuruma ait ne bir dekor atölyesi ne de terzihane vardı. Büyük bir idealizm ile zorlukların üzerine giderek, o günkü şartlar içinde en iyiyi yakalamaya çalıştık. SDKM'nin inşaatı henüz bitmediği için ilk sezon oyunlarımızın prömiyerlerini, SEKA sinemasının tadilatını yapıp, orayı tiyatroya dönüştürerek gerçekleştirdik.

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nda kaç yıl çalıştınız?

Tam 9 yıl boyunca tüm oyunların dekor ve kostüm tasarımlarını gerçekleştirdim. Repertuvarımızda yer alan oyunlar, hem ulusal hem de uluslararası tiyatro repertuvarı içinde çok zengin ve çeşitlilik arz eden eserlerdi. 6,5 saatlik 'Hamlet' projesi ile başlayan Kocaeli serüvenim, 2005 yılı sonuna dek sürdü.1997-2005 yılları arasında Şehir Tiyatroları'nda sahnelenen tüm oyunların dekorunu ben yaptım ve birbirinden değerli birçok yönetmenle çalıştım.

Şehir Tiyatroları'ndan ayrılışınız nasıl oldu?

2005 yılında, İstanbul Opera ve Balesi ilk defa kadro açıyordu. Bir gün, o dönem aynı kurumun baş dekoratörü olan, benim de uzun yıllar asistanlığını yaptığım hocam Osman Şengezer aradı ve 'gel buraya' dedi. Benim de özellikle idari konularla yorulmaya başladığım bir dönemdi, Sorumluluğu daha az, iş yükünü paylaşabileceğim kalabalık kadrosu olan bir kurumda çalışma fikri iyi geldi. Kararımı verdim ve İstanbul Devlet Opera ve Balesi'nin dekoratör kadrosuna geçtim.

Şu anda operadaki göreviniz nedir?

2015 yılında İstanbul Devlet Opera ve Balesi'nin baş dekoratörlüğüne getirildim. Bunun yanı sıra 2008 yılından bu yana Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Dekorları ve Kostümü Bölümü'nde ders vermeye ▸

BİZ İZMİT'TE ÜRETİP, GİTTİĞİMİZ TURNELERLE İSTANBUL'U SALLADIK. ŞEHİR TİYATROLARI ADETA BİR TİYATRO ÜRETİM KAMPIYDI

devam ediyorum. Kurumumum dışında devlet tiyatroları, BKM, Zorlu PSM, Tim Center, Talimhane Tiyatrosu, Kenter Tiyatrosu, Tiyatro Kare gibi ödenekli ve özel tiyatrolara da dekor, kostüm tasarımları yaptım; vaktim elverdikçe yapmaya devam ediyorum.

Ayrıldıktan sonra yolunuz bir daha Şehir Tiyatroları'yla kesişti mi?

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nın misafiri olarak dekor ve kostüm tasarımlarını gerçekleştirdiğim oyunlar oldu. Haldun Dormen'in yönettiği 'İkinin biri', Malcom Keith Kay'in yönettiği 'Kral Lear', Levent Suner'in yönettiği 'Yalancı' adlı oyunlara konuk olarak gelip, dekor ve kostüm tasarımlarını gerçekleştirdim.

Efter Tunç, "Benim mesleğimde kendini geliştirmek için daima araştırmak, okumak, izlemek, gözlemlemek ve yeni olan her şeyi yakalamak zorundasın" diyor.

Efter Bey, çok başarılı bir kariyer hikayesi dinledik. Mesleğinizin zirve noktası nedir?

Bizim yaptığımız, çok kolektif bir iş. Resmi, mimariyi, heykel gibi plastik ve görsel sanatları, teknolojiyi ekseni içerisinde toplayan bir sanat dalı. Elbette bağlı olduğumuz en önemli unsur, metin yani yazılmış bir yapıt. 'Ben oldum' diye bir şey yok ve asla olamaz. Kendini geliştirmek için daima araştırmak, okumak, izlemek, gözlemlemek ve yeni olan her şeyi yakalamak zorundasın.

SAYISIZ ÖDÜLÜ VAR

Aynı oyunun dekorunu birden fazla kez tasarladığınız oluyor mu? Bunu tekrara düşmeden yapmak mümkün mü?

Bugün bir rejisörle oturup, örneğin 'Hamlet' projesinin tasarımı için tartışır, konuşur; onu kendi objektifinden bakmaya ikna etmeye çalışırsın. O da esere hangi konseptle yaklaştığını ifade eder ve ortaya bir yorum çıkar. Bunu bugünün şartlarıyla yaparsın. Yarın ya da beş yıl sonra başka bir yönetmenle, farklı bir konsept ve bambaşka bir yorumla yine bir 'Hamlet' yapmaya başlayabilirsin. Bu bitmeyen bir şey. Zaman ve çağ değiştikçe, teknoloji geliştikçe, yeni trendler ortaya çıktıkça, sosyal hayat ve sosyo-ekonomik şartlar gelişip değiştikçe hiçbir şey aynı olamaz.

Bir tasarımcı olarak dekor ya da kostümünü yapmak istediğiniz bir eser var mı?

Günün birinde bir Wagner operasının tasarımını yapabilmeyi çok isterdim.

SEYİRCİYİ ÇOK ÖZLÜYORUM

Mesleğinizle ilgili çok sayıda ödülünüz olduğunu biliyoruz… Birkaçını öğrenebilir miyiz?

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi yapımı, 2005 yılında 'İçerdekiler' adlı oyunla 'İsmet Küntay – En İyi Tiyatro Dekor Tasarım Ödülü'; 2013 yılında Lions Opera Sanat Yılı Ödülleri'nde: En İyi Opera Dekoratörü Ödülü; 2015 yılında İstanbul Tiyatroları yapımı 'Hamlet Makinesi' adlı oyunla Yeni Tiyatro Dergisi - En iyi Sahne Tasarımı Ödülü.

Şehir Tiyatroları'nda görev yaptığınız süre boyunca ilimizde yaşadınız. Şimdi ne sıklıkta geliyorsunuz?

Çok sık geliyorum çünkü buradaki evimi hiç bozmadım. Annem hala Yahya Kaptan'da yaşıyor, dostlarım burada, oyumu hala bu şehirde kullanıyorum.

Kentimizin tiyatro seyirci seyircisi hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Bu kentin inanılmaz bir seyircisi var. En kötü zamanda bile bu tiyatroyu bağrına basıp gurur duyan, duygularını çok açık şekilde ifade eden, anında sahneyle bağ kurabilen bir seyirci… Bunlar İstanbul'da yok ve ben Kocaeli seyircisini çok özlüyorum. ■

OZ TEL

Dekoraçit Çimçit

2007 YILINDAN BU YANA TÜKETİCİNİN BEĞENİ VE GÜVENİNİ KAZANMIŞ MARKA SAHİBİ OLARAK ÜRETİMİNİ VE SATIŞINI YAPTIĞIMIZ MARKAMIZ DEKORAÇİT RULOLAR, ÖZEL FORMÜLLÜ UV KORUMA FAKTÖRLÜ, ALEV ALMAZ PVC'DEN VE SICAK DALDIRMA GALVANİZ İKİ TELİN ÖZEL MAKİNELERDE SIKIŞTIRILIP ÖRÜLMESİYLE YAPILMAKTADIR. (DEKORAÇİT RULOLAR İSTENİLEN ÖLÇÜLERDE ÖZEL OLARAK ÜRETİLEBİLİR.)
STANDART ÖLÇÜLER: 100 CM.X 10 MT.-120CM X 10 MT. - 150 CM. X 10 MT.

DEKORAÇİT PANELLER İSE DEKORAÇİT RULONUN ELEKTRO STATİK FIRIN BOYA İLE BOYANMIŞ ÖZEL PANELLERE GİYDİRİLMESİ VE % 100 EL EMEĞİ İLE SARILMASINDANOLUŞMAKTADIR.
(DEKORAÇİT PANELLER İSTENİLEN ÖLÇÜLERDE ÖZEL OLARAK ÜRETİLEBİLİR.)
STANDART ÖLÇÜLER: 100 CM.X 200 CM.

- Alev Almaz PVC Parlamaz
- Özel Kaplama Sıcak Daldırma Galvaniz Tel
- UV Korumalı Renk Solmaz

Karşıyaka Mh.D-130 Karayolu No: 8 Başiskele - KOCAELİ
Tel. 0 262 341 45 71 Faks: 0 262 341 45 72
E-mail:alperoz@oz-tel.com
web: www.oz-tel.com

ELİF AKINCI

ACI YOK ROCKY, ACI YOK!

80 kuşağı çocukluk yaşayan herkes benim gibi 'Rocky' film serisini izlemiştir. Hemen hepimiz, o ünlü mottoyu biliriz: 'Acı yok Rocky!' İyi ki çekilmiş iyi ki izlemişim… Tabii her güzel sonuca kolayca ulaşılmıyor. Eğer Sylvester bu kadar inatçı olmasaydı, belki de bu seriden mahrum kalacaktık. Sylvester Stallone yüzünün sol alt kısmı felçli doğmuştu ve konuşması da düzgün değildi. New York'a geldiğinde, kimse ona aktörlükte iş vermedi. O kadar fakirdi ki köpeğiyle beraber bir otobüs terminalinde 3 hafta yattı; parası bittiğinde ise köpeğini tanımadığı bir yabancıya 25 dolara satmak zorunda kaldı. Bu dibe vurduğu andı. Bir gün Muhammed Ali'nin bir maçını izlerken, Ali ona ilham kaynağı oldu ve Rocky'nin tüm senaryosunu 3 günde yazdı.

Prodüktör buldu, ona 125 bin dolar önerdiler ama tek bir sorun vardı: Filmde Rocky'i başkası oynayacaktı. Kabul etmedi. Haftalar sonra ona 325 bin dolar teklif ettiler ama yine kabul etmedi. En sonunda, filmde onun oynamasına izin verdiler ama bu kez 35 bin dolar teklif ettiler. Kabul etti. Bu 35 bin doların 15 binini köpeğini satın alan adamı bulmak için harcadı ve köpeğini geri aldı. Filmde oynattığı köpek Butkus, kendi köpeğiydi. Rocky, Sylvester'a toplamda 200 milyon dolar kazandırdı.

WEPNER'DEN İLHAM ALDI

Sylvester Stallone, Rocky'nin senaryosunu 24 Mart 1975'te Muhammed Ali ve Chuck Wepner'in karşı karşıya geldiği boks maçını izledikten sonra yazdı. Bu maçta, 36 yaşındaki boksör Chuck Wepner'in Muhammed Ali karşısında hiçbir şansı olmadığı, en fazla 3 round dayanabileceği düşünülüyordu ancak Wepner, herkesi çok şaşırtarak Muhammed Ali'ye tam 15 round dayanmayı başardı.

Chuck Wepner, Muhammed Ali'den ne kadar sert darbeler alırsa alsın durmuyor ve dövüşmeye devam ediyordu… Ve böylece Stallone'ye Rocky senaryosu için ilham vermiş oldu. Bu arada Chuck Wepner'in maçı teknik nakavtla kaybettiğini de ekleyelim.

Filme geri dönersek… Rocky'nin büyük rakibi Apollo karakteri için seçmeler düzenlenmektedir. Sıra Carl Weathers'a gelir. Weathers'dan, Sylvester Stallone'nin karşısına geçerek bir boks sahnesi canlandırması istenir. Weathers, yanlışlıkla Sylvester Stallone'nin çenesini yumruklar. Stallone, Weathers'a sakin olmasını bunun yalnızca seçmeler olduğunu söyler. Weathers ise bir dublör yerine 'gerçek' bir aktörle oynayabilseydi daha iyi rol yapabileceğini ifade eder. Yönetmen John G. Avildsen gülümser ve Weathers'a Stallone'nin filmin 'gerçek' aktörü olduğunu söyler. Weathers, bir an için durup Stallone'ye bakar ve şöyle der: "Peki, belki ileride daha iyi rol yapmaya başlar" Ve… Stallone, Apollo rolünü hemen ona verir.

BOKSÖR KIRIĞI NEDİR?

Rocky ile Apollo'nun karşı karşıya geleceği sahnede, ringin üzerindeki dev posterde Rocky'nin şortu, kırmızı üzerine beyaz çizgilidir. Aslında Rocky beyaz üzerine kırmızı çizgili şort giymektedir. Bu, dekorasyondan sorumlu çalışanların yaptığı bir hatadır ve o sırada düzeltmek de mümkün değildir. Sylvester Stallone'nin aklına filmde Rocky'nin bu hatadan bahsetmesi gelir ve sahne bu şekilde çekilir.

Rocky'nin, et deposunda etleri yumrukladığı sahne de meşhurdur. Bu sahnenin çekimleri sırasında Sylvester Stallone, etleri o kadar uzun bir süre sert bir şekilde yumruklar ki sonunda elinin üst yüzeyi düzleşir. Stallone bugün bile elini yumruk yaptığında, bu düzleşmenin etkisi görülebilir. Daha kötüsü de olabilirdi. Örneğin; boksör kırığı…

Boksör kırığı, elin tarak kemiklerinin, küçük parmak tarafında olanının boyun kısmında oluşan kırıktır. Genellikle sert bir cisme, yumruk sıkar vaziyette vuruma neticesi oluşur. Çoğunlukla kırık oluştuğu zaman kemikte bir açılanma meydana gelir ve elin üzerinde bir şişlik, tepemsi bir çıkıntı oluşur. Boksör kırığı olan hastanın elinin üzerinde, küçük parmağının gerisinde daha fazla olmak üzere ağrı, hassasiyet, şişlik ve özellikle 4'üncü ve 5'inci parmaklarda hareket kısıtlılığı veya hareket zorluğu oluşur. Elin üzerinde bir uyuşukluk, donukluk hissi olabilir. Etkilenen bölgede morluk ve ciltte sıyrılmalar meydana gelebilir.

TEDAVİSİ MEŞAKKATLİ

Böyle bir yaralanma olduğu zaman, ağrıyı geçici olarak azaltmak için soğuk uygulama yararlı olabilir. Doktor görmeden önce eli kalp seviyesinden yukarıda tutmak, şişliği azaltmak için önemlidir. Kırık elle uzun süre idare etmeye çalışmak kaslarda, damarlarda, tendonlarda, ligamentlerde veya sinirlerde de hasarlar gelişmesine neden olabilir. Tedavisi de oldukça meşakkatlidir…

Acil ameliyat gerektirmeyen her boksör kırığına sabitleyici ya da alçı uygulanır. Tüm sabitleyici ve alçılar, etkisini korumak amacıyla kuru tutulmalıdır. Kırığın şişmesi nedeniyle alçının çok sıkı hale gelmesi, bu yöntemde görülebilen bir komplikasyondur. Bu durumda, sabitleyici ya da alçı altında ağrı hissedebilirsiniz. Alçıya alınan elin parmaklarında görülebilen uyuşma veya karıncalanma da başka bir rahatsızlıktır. Buna ek olarak parmak, dokunulduğunuzda soğuk olabilir. Bu durumda, muayene için hemen bir hastanenin acil servisine başvurulmalı ya da doktor aranmalıdır. Açık bir kesikte enfeksiyon oluşabilir. Yara, temiz ve tam olarak iyileşinceye kadar kapalı tutulmalıdır. Eğer kesiği kapatmak için dikiş kullanıldıysa, doktorunuz dikişin bakımı ve ne zaman çıkarılacağına dair ek talimatlar verecektir. Enfeksiyon riskini en aza indirmek için bu talimatları dikkatli bir şekilde uygulamak önemlidir. Kesikte herhangi bir enfeksiyon belirtisi olup olmadığının sürekli gözlenmesi önemlidir. Kesikten çevreye doğru yayılan kızarıklık, sıcaklık, kesik bölgesinde şişme ya da kesikten irin sızması enfeksiyon geliştiğinin uyarısıdır. Bu belirtilerin herhangi biri acil değerlendirme gerektirir. Tüm sakatlanma yaşayan boksörlere hatırlatırım: Acı yok beyler, acı yok! ■

Kaynakça: elifakinci.com.tr/aci-yok-rocky

Hamiyet Satı, fizyoterapist Elif Akıncı'nın kendi çabasıyla bir marka yarattığını ve bunun gurur verici olduğunu söylüyor.

Hamiyet Satı: MÜDAVİMİ OLDUM

Seymen Eğitim Kurumları'nın kurucu temsilcisi Hamiyet Satı; bel, boyun ve sırt ağrılarından kurtulmak için gittiği Elif Akıncı Pozitif Yaşam Merkezi'nin müdavimi olduğunu söylüyor

Omurga rahatsızlıklarının tedavisine, kendisinin geliştirdiği 'rubatonik pilates' yöntemiyle yardımcı olan Pozitif Yaşam Merkezi'nin kurucusu, fizyoterapist Elif Akıncı'nın danışanlarından birisi de Seymen Eğitim Kurumları'nın kurucu temsilcisi Hamiyet Satı. Bel, boyun, diz ağrıları nedeniyle fizyoterapist Elif Akıncı'ya başvuran ve rubatonik pilates sayesinde ağrılarından ciddi ölçüde kurtulduğunu söyleyen Hamiyet Satı, Elif Hanım ile tanışma hikayesini ve sonrasını şöyle anlatıyor:

"Elif Hanım'ı ağabeyimin eşi Arzu Seymen sayesinde tanıma imkanı buldum. Çok ileri düzeyde olmayan boyun ve bel fıtığım vardı, ayrıca dizimde de problemler yaşıyordum. Ameliyat olmamı gerektiren bir durum yoktu lakin egzersiz yaparak ağrılarımı azaltmalıydım. Spor yapmayı da seven biri değildim. Ağrılarımdan kurtulmak için daha önce çeşitli kurumlarda birkaç kez fizik tedavi olmuş, kuru iğneleme yaptırmış ancak verim alamamıştım. Ağrılarım geçmeyince, Arzu Seymen'in tavsiyesiyle Elif Hanım'ı tanıdım ve Pozitif Yaşam Merkezi'ne başladım. İlk tanıştığımızda Elif Hanım'ın enerjisinden çok etkilendim. Şikayetlerimi dinledi, kontrollerimi yaptı. Bu esnada da bana moral verdi çünkü rahatsızlığım dolayısıyla yaşam kalitem düşmüş, hareketlerim kısıtlanmıştı. Uzun süre ayakta durmakta bile güçlük çekiyordum, çalışmakta zorlanıyordum. Haliyle çok moralsizdim ancak Elif Hanım, konuşmaları ve samimiyetiyle beni motive etti.

AĞRILARIM ÇOK AZALDI

Beraber çalışmaya başladık. 'İlk etapta 30 seans gelir, sonra bırakırım' diyordum ancak 1,5 yıldır buradayım. Adeta Elif Hanım'ın müdavimi oldum. Pozitif Yaşam Merkezi'nde sadece Elif Hanım değil ekibi de çok başarılı. İlgileri, alakaları çok güzel. Herkes işinin ehli burada. Hijyenik bir ortamda spor yapmanın keyfini çıkarıyorum. Merkezin konumu da çok cazip; otopark sorunu yok, ulaşım çok kolay. Her şey kusursuz olunca buraya gelmek benim için çok cazip hale geldi."

Rubatonik pilatesin yanı sıra refomer pilates de yaptığını, zaman zaman medikal masaj hizmeti de aldığını söyleyen Satı, rubatonik pilates yaptıktan sonra kendisinde gördüğü değişimleri, "Seanslara başladıktan sonra ağrılarım çok azaldı. Hatta şunu söyleyebilirim, kısa bir süre İzmit'te olmadığım için seanslara ara vermek zorunda kaldım. O esnada ağrılarım yeniden arttı. İzmit'e döner dönmez kaldığım yerden devam ettim" şeklinde anlatıyor.

Hamiyet Satı, bel ve boyun fıtığı nedeniyle yaşadığı ağrılara Elif Akıncı'nın egzersiz yöntemi rubatoniik pilatesle veda etti.

Rubatonik pilatese başlamadan önce uyku problemi de yaşadığının, kaliteli uyuyamadığının altını çizen Satı, "Önceden sabahları ağrılarla ve yorgun uyanıyordum. Şimdi rahat uyuyabiliyor ve daha dinlenmiş uyanıyorum. Zaman zaman spora gelirken yorgunluktan ayaklarım geri geri gidiyor ancak geldiğim an aldığım enerji ve sonrasındaki mutluluk 'iyi ki gelmişim' dedirtiyor. Burada kaslarımın ve omurgamın rahatladığını hissediyorum" diyor.

AİLECE TERCİH EDİYORUZ

Uygulanan program sayesinde vücudunun da şekillendiğini, sıkılaştığını kaydeden Hamiyet Satı, "Aslında spor bana çok uzak bir kavram. Kısa süreli ama terletmeyecek aktiviteleri seviyorum. Rubatonik pilates ile özel bir diyet yapmadan 5 kilo verdim. Yaptığım çalışmanın somut karşılığını aldığım için de mutluyum. Biz Elif Akıncı'yı ailece tercih ediyoruz. Oğlumun da sırtında duruş bozukluğundan dolayı eğrilik vardı. Şimdiki neslin teknolojiyle fazla iç içe olmasından dolayı sıkça rastlanan bir durum bu. Bir de üniversite sınavına hazırlanmasından ötürü biraz stresliydi. Buraya gelerek rahatladı, duruş bozukluğu düzeldi" diyor.

Satı son olarak, "Ağrılarından kurtulmak isteyen herkese Pozitif Yaşam Merkezi'ni tavsiye ediyorum. Herkesin kendisine zaman ayırması ve tabii ki spor yapması gerektiğine inanan birisiyim. Şu unutulmamalı ki kişi genç yaşlarda ağrılarını hissetmiyor ama 40 yaş sonrası ağrılar başladığında bedenine ne kadar haksızlık ettiğini görüyor.

Ayrıca, Elif Hanım'ı bir arkadaş olarak da çok seviyorum. Ben güçlü kadınların hayranıyım. Elif Hanım'ın böyle bir marka yaratabilmesini, bu işin reklam kısmını çok iyi yapmış olmasını takdir ediyorum. Her yönüyle işine hakim bir isim. O, gerek işinin tanıtımı gerekse sosyal sorumluluk anlamında hem sahada hem de yönetimde. İzmit'ten böyle bir markanın çıkması gurur verici" şeklinde sözlerini tamamladı. ■

KOCAELİ RALLİSİ NEFESLERİ KESTİ

2018 Türkiye Ralli Şampiyonası'nın 7'nci ve son ayağı olan Ford Otosan 36. Kocaeli Rallisi nefes kesti

HABER: **TAHA AHMET ÖZEL**

Ford Otosan'ın ana sponsorluğunda, Kocaeli Valiliği, Kocaeli Büyükşehir Belediyesi, İzmit Belediyesi, 41 Burda AVM, Shell Türkiye, Tryp By Wyndham Otel, Orman Genel Müdürlüğü, Spor Toto, FORA, Avis, Power FM ve Autoclub'ın desteğiyle düzenlenen Ford Otosan 36. Kocaeli Rallisi müthiş bir mücadeleye sahne oldu. Türkiye Otomobil Sporları Federasyonu (TOSFED) ve Kocaeli Otomobil Sporları Kulübü (KOSDER)'nün ev sahipliğinde gerçekleştirilen, 51 otomobil ve 102 pilotun katıldığı ralli, nefesleri kesti.

TOPLAM 284 KİLOMETRE

Ford Otosan 36. Kocaeli Rallisi, tüm otomobiller ve yarışmacıların 41 Burda AVM'de tanıtılmasının ardından 1. ayak startının verilmesiyle başladı. İki gün boyunca 102 kilometresi özel etap olmak üzere toplam 284 kilometre yol kat eden pilotlar, zirvede yer alabilmek için kıyasıya mücadele etti. Yarışlarda, genel klasmanda BC Vision Motorsport'tan Burak Çukurova-Vedat Bostancı ikilisi birinci olurken, GP Garage My Team'den Hakkı Ağaoğlu-Erkan Güleren ikinciliğe, Ford Motorsport Turkey'den Yağız Avcı-Onur Vatansever ise üçüncülüğe ulaştı.

KLASİK OTOMOBİLLERLE

Aynı zamanda 35 yaş üzeri klasik ralli otomobillerinin yarıştığı historic klasmanına da puan veren yarışta, bu kategorinin birinciliğini Yılmaz Köprücü-Koray Akgün, ikinciliği Gerçek Sunman-Bahar Sunman elde ederken, üçüncü sırayı Özcan Opçin-Serdar Canbek aldı. Ali Sipahi Ralli Kupası'nda ise Ford Motorsport Turkey'den Emrah Ali Başo-Gürkal Menderes ikilisi birinci olurken, Hakan Gürel-Havva Gürel ikinci, Yavuzhan Cabbaroğlu-Enez Al üçüncülüğü elde etti.

BİRİNCİLİĞİ GARANTİLEDİLER

41 Burda Alışveriş Merkezi'ndeki finiş podyumunda gerçekleştirilen ödül töreninde dereceye giren ekipler kupalarını alkışlar eşliğinde aldı. Bu yarışın ardından Burak Çukurova-Vedat Bostancı ekibi Türkiye Ralli Şampiyonluğunu, Levent Gür-Oytun Albayrak Türkiye Historic Ralli Şampiyonluğunu, Emrah Ali Başo-Gürkal Menderes ise Ali Sipahi Ralli Kupası birinciliğini matematiksel olarak garantilemiş oldu. ■

Burak Çukurova-Vedat Bostancı, ekibiyle birlikte araçlarının önünde şampiyonluk pozu verdi.

Ford Motorsport Turkey'den Emrah Ali Başo-Gürkal Menderes ikilisi Ali Sipahi Ralli Kupası klasmanında birinci oldu.

Fatih Kara-Bilge Ayan ikilisine ödüllerini Tryp By Wyndham Oteli Genel Müdürü Tamer Onsoy takdim etti.

Ford Otosan 36. Kocaeli Rallisi'nin genel klasmanında ilk üçe giren Yağız Avcı-Onur Vatansever, Hakkı Ağaoğlu-Erkan Güleren ve Burak Çukurova-Vedat Bostancı yarışma sonunda hatıra fotoğrafı çektirdi.

51 otomobil ve 102 pilotun katıldığı ralli, nefesleri kesti.

Subaru Impreza WRX ile yarışan Yavuzhan Cabbaroğlu-Enez Al üçüncülüğü elde etti.

Opel Kadett ile yarışan Yılmaz Köprücü-Koray Akgün historic klasmanında birinci oldu.

Murat 131 ile yarışan Gerçek Sunman-Bahar Sunman historic ikincisi oldu.

BC Vision Motorsport'tan Burak Çukurova-Vedat Bostancı ikilisi Skoda Fabia R5 ile zirvede yer aldı.

Historic kategorisinde üçüncü sırayı ise Murat 124 ile Özcan Opçin-Serdar Canbek ikilisi elde etti.

Ford Motorsport Turkey'den Yağız Avcı-Onur Vatansever, Ford Fiesta R5 ile yarışmayı üçüncü sırada tamamladı.

Suzuki Boleno ile yarışan Hakan Gürel ve Havva Gürel, ikinci sırada yer aldı.

GP Garage My Team'den Hakkı Ağaoğlu-Erkan Güleren, Peugeot 207 S2000 ile ikinci oldu.

Başarılarla Dolu
20 YIL
MİLLİ TAKIM OYUNCULARIMIZ
İsmet Yüksek
Bahadır Köprülü
Havva Türedi
Önder Talu
Osman Bozdağ
Zühtü Sezer
İsmail Üretürk
Metin Türedi
Hülya Patoğlu
Turan Akalın
Muharrem Çakmak
Öykü Boz
Naz Yüksek
Gözdem Akisen
Mustafa Can Güneş
Recep Durul
GURUR DUYUYORUZ
KOCAELİ
İZMİT TENİS KULÜBÜ
1999
Açık-kapalı toprak
ve balon kortlarımız
fitness ve pilates salonumuz
restoran ve kafelerimiz hizmetinizdedir.
Adres: Kocaeli Fuar İçi/İzmit
Telefon: 0262 331 42 11
Web: www.itk.org.tr
Instagram: @izmitteniskulubu

Onun hobisi anı dondurmak

MUSTAFA GEZER

Fotoğrafa duyduğu ilgi hobiye dönüşünce 13 yıldır elinden fotoğraf makinesini düşürmeyen Mustafa Gezer, mutluluğu, huzuru ve heyecanı, kısacası anı dondurmayı seviyor

HABER: **EYLEM SELVİ ARI**

Etnospor Kültür Festivali Fotoğraf Yarışması'nda özel ödül alan ve İran Şiraz Fotoğraf Festivali'nde finale kalan fotoğraf.

HİPA'da finalist olan ve ödül alan fotoğraf.

Yaşadığımız anı, geçip giden zamanı hafızalarımıza kazımak isteriz çoğu zaman. Biriktirmek isteriz anılarımızı, yaşamak ve yaşatmak adına. Bunun için sessizce dokunuruz deklanşöre. Biliriz ki anı dondurabilen, ölümsüz kılan tek şeydir fotoğraf. Kimisi için bir hobi, kimisi için bir meslek, kimisi için de bir sanat. Bu ay sizleri fotoğraf çekmeyi tutku haline getirmiş biriyle, Mustafa Gezer ile tanıştıracağız. Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde sağlık personeli olarak çalışan, evli ve bir çocuk babası Mustafa Gezer, 2005 yılında bir arkadaşından emanet olarak aldığı fotoğraf makinesiyle yola çıkmış ve tutkuya dönüşen hobisinin peşinden tam 13 yıl boyunca koşmuş, hala da koşuyor.

Mustafa Gezer için fotoğraf çekmek bir tutku.

İLK YARIŞMA İLK ÖDÜL

Profesyonel olarak fotoğrafçılık yapmasa da fotoğrafa gönül veren ve çektiği karelerle yüzlerce ödül kazanan bir isim Mustafa Gezer. İlk etapta Kocaeli Fotoğraf Sanatı Derneği'ndeki (KASK) fotoğraf gösterimlerini takip eden ve fotoğrafçıları gözlemleyerek kendisini geliştirmeye çalışan Mustafa Gezer, katıldığı ilk yarışmada ödül alınca doğru yolda olduğunu anlayıp, fotoğraf çekmeye devam etmiş. Gelin, o hikayeyi Mustafa Gezer'in ağzından dinleyelim: "Katıldığım ilk yarışma Hereke Foto Maratonu oldu. Acemilik zamanımdı ve arkadaşımdan aldığım emanet makineyle, uzaktan çekilmiş bir kayık fotoğrafıyla yarışmaya katıldım. O yarışmada mansiyon ödülü aldım. Fotoğraf bilgim pek yoktu, sezgilerimle fotoğraf çekiyordum. Aldığım bu ödül beni kamçıladı."

Gezer, ilk ödülünü aldıktan sonra Kocaeli Fotoğraf Merkezi'nde, şu an Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Fotoğrafçılık Bölümü'nde araştırma görevlisi olan Ali Fuat Altın'dan yaklaşık 3 yıl fotoğraf üzerine eğitim almış. Gezer, "Daha iyi fotoğraf çekmek için sezgilerimin ve gözlemlerimin yeterli olmayacağını, eğitim almam gerektiğini biliyordum. Bu konuda iyi isimlerden uzunca bir süre eğitim aldım. Kendimi her geçen gün biraz daha fazla geliştirdim. Uluslararası fotoğraf yarışmalarına katıldığım için Uluslararası Fotoğraf Sanatı Federasyonu (FIAP) tarafından verilen EFIAP unvanım var" diyerek, artık uluslararası bir fotoğrafçı olduğunun altını çiziyor.

Kocaeli'nin neredeyse her bölgesini fotoğraflayan Mustafa Gezer, aynı yerleri tekrar tekrar fotoğraflamak yerine yurdu gezmeye başlamış. Gezer, "Benim için tatil demek, fotoğraf çekmek demek. Örneğin yakın zamanda Hakkari Çukurca'ya gittim ve orada yaşayan insanları fotoğrafladım. Fotoğraflarımı rastgele çekmiyorum. Önce o insanlarla tanışıyorum, sohbet ediyorum ve duygularına ortak olduktan sonra fotoğrafını çekiyorum. Doğa fotoğrafı çekmeyi de seviyorum ancak insan fotoğrafı çekmek daha çok etkiliyor beni çünkü insanın olduğu fotoğrafta duyguyu net olarak verebiliyorsunuz. Fotoğraf çekmek aynı zamanda insana hayat tecrübesi katıyor" diyor.

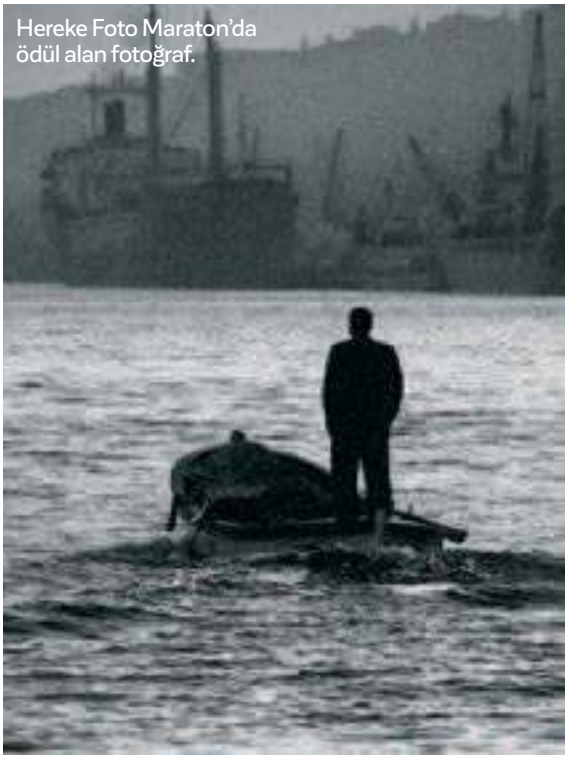
ACI YERİNE MUTLULUK

Duygusal biri olduğu için fotoğraflarında acıdan, kederden ve üzüntüden ziyade mutluluğu, huzuru, heyecanı yansıtmayı seven Gezer, bir çocuk yoğun bakım ünitesine fotoğraf çekmek için girdiğini ancak gördüğü tablodan etkilendiği için tek kare dahi çekemeden çıktığını söyleyerek, şöyle devam ediyor: "Acı konusun-

Devlet Fotoğraf Yarışması'nda sergileme aldı.

Mustafa Gezer en çok insan fotoğrafı çekmeyi seviyor.

Mustafa Gezer'in objektifine takılanlardan.



Hereke Foto Maraton'da ödül alan fotoğraf.

da temkinliyim. Açıkçası acıyı yansıtan fotoğrafları sevemiyorum. Bu konuda beni etkileyen fotoğraflardan birini kendi çocuğum üzerinde çektim. Oğlum hastaydı ve 39.5 derece ateşi vardı. O anda eşimle birlikte soğuk uygulama yapmaya başladık. Tam bu sırada oğlumda müthiş bir yüz ifadesi oluştu. Eşime 'Sen devam et. Ben bu anın bir fotoğrafını çekmeliyim' dedim ve çektim. O fotoğrafla birçok yerde ödül aldım. Hatta Sağlık Bakanlığı'nın düzenlediği 'Sevgi En İyi İlaçtır' isimli Türkiye'nin en yüksek ödüllü fotoğraf yarışmasında birinci oldum." Fotoğraf yarışmalarından aldığı ödüller içerisinde kendisini en çok mutlu edenin 'Coşkun Aral ile 2 gün Kapadokya turu' kazandığı yarışma olduğunu söyleyen Gezer, "2 gün boyunca Coşkun Bey'le fotoğraf çekme fırsatı buldum. Bizimle anılarını paylaştı. Onun neler yaptığını, fotoğraf gözünü tecrübe etme şansı yakaladım. Gerçekten acayip bir duyguydu" şeklinde konuşuyor.

100'ÜN ÜZERİNDE ÖDÜL

Çektiği fotoğraflar sayesinde 100'ün üzerinde ödül aldığını kaydeden Mustafa Gezer, yarışmalardan kazandığı para ödüllerinin bir kısmını hobisine ayırdığını, bir kısmı ile de ev borcunu kapattığını söylüyor. Yakın zamanda dünyaca ünlü fotoğrafçıların katıldığı Hamdan Uluslararası Fotoğraf Ödülleri (HIPA) Yarışması'na 3 fotoğrafla katıldığını söyleyen Mustafa Gezer, yarışmanın sonucunu merakla bekliyor. Fotoğraflarını karma sergilerde fotoğraf severlerle buluşturduğunu ancak bugüne kadar sadece çalıştığı hastanede bir kişisel sergi açtığını belirten Gezer, "Bir fotoğraf stüdyosu açmayı düşünüyor musunuz?" sorusuna net olarak 'hayır' diyor ve ekliyor: "Hobiyi ticarete dönüştürdüğümde hevesimin kaçacağını düşünüyorum." Mustafa Gezer, ulusal yarışmalarda Kocaeli'nin, uluslararası yarışmalarda ise Türkiye'nin adını duyurmaya devam edecek. ■

Elif Sarıgülle Tan
MANEJ SİGORTA

Aşırı derecede kötü senaryo içerir!

Hayatın içinde maalesef var olan, ne zaman ya da ne şekilde yaşanacağı bilinmeyen kötü senaryolar karşısında, maddi olarak dik durabilmenin en önemli anahtarıdır, sigorta...

On yıl arabanızı sigorta yaptırırsınız, bir çizik olmaz; 11'inci yılın sonunda aracınız pert olabilir. Trafikte seyir halindeyken bir yayaya çarpıp ölümüne sebebiyet verebilirsiniz, eviniz yanabilir, işyeriniz sular altında kalabilir, sağlığınız elden gidebilir ve pahalı tedavilere ihtiyaç duyabilirsiniz. İşverenseniz iş kazalarıyla, üreticiyseniz ürününüzün defosundan kaynaklı hukuki süreçlerle sınanabilirsiniz. İnşaatçıysanız yan binaya zarar verebilirsiniz. En değerli çalışanınızın çocuğu, dünyanın en pahalı ameliyatını olmak zorunda kalabilir, işveren olarak ona destek olmak ister ama içinden çıkamazsınız. Belki vergiden düşebileceğinizi bilseydiniz çalışanlarınıza; uygun koşullarla da bağımlılarına sağlık sigortası yaptırabilirdiniz. Orada ödediğiniz ve vergiden düşebildiğiniz prim, sizin bugün kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilirdi, ne dersiniz?

Peki, kendi hayatınız?

Birikim yapabiliyor musunuz? Ya da bireysel emeklilik sistemine katılımız var mı? Siz öldüğünüzde geride kalan aileniz için bir plan yaptınız mı?

Ben bunları sıralarken, içinizden "Hangi birine prim ödeyeceğiz?" dediğinizi duyar gibiyim. Sürekli hasar dosyalarıyla uğraşan biri olarak, yazdıklarımın hemen hemen hepsinin sigortalılarımdan edindiğim kötü tecrübeler olduğunu üzülerek söylemek zorundayım. İşin içinde olunca, ödediğimiz primlere hiç acımıyorum açıkçası.

İYİ SENARYO DA VAR

Özellikle hayat sigortası hususunda insanlar, kısa vadede ölmeyeceklerine inandığından, ödedikleri primin havaya gideceğini düşünerek yaptırmak istemiyor. Bir sigortalının vefat etmesi durumunda kanuni varisleri için maddi açıdan ilaç niteliğindedir hayat sigortası… Hele ki ihtiyaçları olacaksa. Ancak kişinin ölmediğini düşündüğünüzde, havaya giden bir para gibi görünüyor. Mantık aynı aslında… 10 yıl arabanızda çizik olmaması ve boşuna prim ödediğinizi düşünmeniz ve sonrasında aracınızın perte çıkması gibi. Hiç farkı yok. Gerçi kimse arabası için on yıl boşuna prim ödediğini düşünmez ama hayat sigortası yaptırıp ölmezse süre sonunda buna hayıflanabilir da aynı şartlarla para biriktirmeye devam ediyorsunuz. Peki, prim iadeli hayat sigortasının şartları nedir?

- Minimum 12 yıl düzenleniyor.
- Bu sigorta ile 'hayat sigortaları genel şartları' esas olmak üzere, her türlü vefat riski teminat altına alınıyor.
- Riskin gerçekleşmesi halinde vefat tazminatı ödeniyor, riskin gerçekleşmemesi durumunda ödenen primler sigorta ettirene iade ediliyor.
- Primler yaşa ve teminata göre belirleniyor.
- Yaş ilerledikçe prim de artıyor.

Peki sigortadan yararlanmak için mutlaka bu kötü senaryolardan birinin gerçeklemesi mi lazım? Tabii ki hayır; iyi senaryolar da var, mesela 'Prim İadeli Hayat Sigortası'. Sistem şöyle işliyor: Geleceğiniz için her ay dolar ya da euro seçeneklerinden birini biriktirdiğinizi düşünün. Minimum 12 yıla tekabül eden bir birikim… Bu süre içinde vefat ederseniz, kanuni varislerinize iyi bir tazminat ödeniyor. Eğer risk gerçek olmazsa, sürenin sonunda yatırdığınız toplam parayı güncel kur üzerinden geri alabiliyorsunuz ya

- 18-58 yaş arasındaki herkes bu sigortaya girebiliyor, sigortalının yaşı ile sigorta süresi toplamı 70'i geçemiyor.
- Sözleşmesi, Amerikan Doları veya Euro'ya endeksli olarak düzenlenebiliyor
- Prim ödemeleri; aylık, 3 aylık, 6 aylık ve senelik olarak kredi kartı veya talimatla kolayca yapılabiliyor. ■

MANEJ SİGORTA ARACILIK HİZMETLERİ
Ömerağa Mah. Şehabettin Bilgisu Cad. Naci Girginsoy Sok. No 13/C İzmit/Kocaeli
Tel: 0262 331 15 55 • E-Posta: elif@manej.com.tr

Hem sigorta
Hem birikim

MAPFRE Prim İadeli Hayat Sigortası, olası vefat halinde sevdiklerinizin geleceğini güvence altına alır. Sigorta sonunda risk gerçekleşmemişse ödediğiniz primlerin tamamı size iade edilir.

MANEJ SİGORTA

MÜNHASIR MAPFRE SİGORTA ACENTESİ

Ömerağa Mahallesi Şehabettin Bilgisu Caddesi Naci Girginsoy Sokak No: 13/C İzmit/Kocaeli
Tel&Faks: 0262 331 15 55

MAPFRE Sigorta

NEŞE SAÇAN KORO:

Neşe-i Sağlık

Sağlıkçılar, mühendisler, öğretmenler, emekliler, sosyologlar ve sanatçılar müzikte buluştu; Neşe-i Sağlık, bulunduğu her yere neşe saçan bir koro oldu

RÖPORTAJ: **EYLEM SELVİ ARI** · FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

Başarılı diş hekimlerinden Nilgün Özyuva'nın öncülüğünde kurulan Neşe-i Sağlık korosu, her meslek grubundan müzik severi bir araya getirdi. Kuruluş amacı, iş dışında da sosyalleşmek ve stres atmak olan koro, zaman içinde o kadar gelişti ki geçtiğimiz günlerde 10'uncu konserini verdi.

5 yıl önce kurulan ve çalışmalarına büyük bir keyifle devam eden Neşe-i Sağlık, bugün ciddi bir hayran kitlesinin sahibi. Temelini koro üyelerinin arasındaki dostluğun oluşturduğu bu neşeli koro, gerek müzik alanındaki çalışmaları gerekse kendi içlerinde yakaladıkları uyumla da sanatseverlerin ilgi odağı.

Çalışmalarını şef Erbil Aydın yönetiminde sürdüren Neşe-i Sağlık korosunun kuruluş hikayesini, diş hekimi Nilgün Özyuva'dan; koronun hayatlarına kattığı anlamı da koro üyelerinden dinledik…

Nilgün Hanım, bir koro kurma fikri nasıl doğdu?

2012 yılında Kocaeli Diş Hekimleri Odası Başkanı seçildim. Mesleki çalışmaları sürdürürken, bir yandan da sosyal faaliyetlerle iş dışında nasıl beraber vakit geçirebiliriz diye araştırıyorduk. Bu anlamda, sanatın ve sporun bir araya gelmek için uygun ortamı sağlayabileceğini konuştuk; ben de koro kurmanın iyi fikir olacağını düşündüm.

Daha önce müziğe karşı ilginiz var

Nilgün Özyuva

mıydı?

Müzikle çocukluğumdan beri iç içeyim. Müzik sevdam hiç bitmedi. Hatta 2002 yılında, oğlum bateri için konservatuvar sınavına girerken kendisine destek olmamı istedi; onu motive etmek amacıyla ben de sınava girdim. İkimiz de kazandık.

Konservatuvara gidebildiniz mi?

Yoğun çalışma tempom ve ders günleri birbirine hiç uymadı, ne yazık ki konservatuvar hayatım başlamadan bitmiş oldu. Ancak müzik sevdam devam etti. Konservatuvarı bıraktığım sıralarda, şu anda koromuzda bulunan, dönemin KYÖD başkanı Reşat Keçeci 'Nilgün, senin müziğe ilgin var. Konservatuvara da gidemedin, içinde ukde kaldı; biz bir koro kurduk sen de gel bize eşlik et' dedi. KYÖD'ün korosunda bir süre çalıştım ama ona da devam edemedim.

Neşe-i Sağlık'ın hikayesi nasıl başladı?

Diş Hekimleri Odası başkanı olduktan sonra içimde meslektaşlarımı bir araya getirmek için koro kurma isteği uyandı.

ERBİL AYDIN *(Koro şefi)*

NEŞESİ BOL BİR KORO

28 yıldır müzikle ilgileniyorum, 20 yıldır da koro şefliği yapıyorum. Neşe-i Sağlık korosu ile 5 yıldır çalışıyorum. Yola insanların iş stresinden sıyrılıp eğlenebildiği, şarkı söyleyebildiği bir oluşum olarak çıkmışken, koro iyi bir noktaya geldi. 'Sanatta üretilen bir şey halkla paylaşılmayınca tıkanma başlar' düşüncesiyle, konser verme kararı aldık. 10'uncu konserimizi geçtiğimiz ay verdik. Koroyu çalıştırırken çok keyif alıyorum. En ufak bir rahatsızlığımda çözüm bulacak bir ekiple çalışmak da ayrı güzel (gülüyor), sağ olsunlar sağlığımla yakından ilgileniyorlar. Neşe-i Sağlık, adı üzerinde neşenin bol olduğu bir koro. Musiki adına bir hizmet veriyoruz ama bunu hem eğlenerek hem de üreterek yapıyoruz. Herkesin mutluluk içerisinde çalıştığı, ürettiği bir koro Neşe-i Sağlık.

GÜLTEN TÜRKKANI ASAL
(Çocuk immünolojisi ve alerjisi uzmanı)

SICAK VE SAMİMİ BİR ORTAM

İzmit'ten önce Ankara'da yaşıyordum ve orada da Türk sanat müziği korosundaydım. İzmit'e taşındığımızda bir arayış içerisine girdim. Nilgün Hanım ile ortak arkadaşımız vardı, onun sayesinde korodan haberdar oldum. Hemen katıldım, 3 yıldır birlikte çalışıyoruz. Hayatıma renk geldi. Günlük yaşamın sıkıntılarını, stresini bu koroyla unutuyorum. Daha motive ve mutluyum. İşimiz stresli olduğu için müzik iyi geliyor. Ayrıca sıcak ve samimi bir ortam var. Burada olmaktan çok mutluyum.

DİLEK DİNCOL *(Eczacı)*

TERAPİ GİBİ GELİYOR

Müziği çok seviyorum. Neşe-i Sağlık korosunun kurulduğunu öğrenince bu oluşumda yer almam gerektiğini düşündüm ama o zamana kadar sadece arkadaşlar arasında şarkı söylemiştim. Nota bilgim ise hiç yoktu. Nilgün Hanım beni görüşmeye davet ettiğinde hocamız Erbil Bey bir şarkı söylememi istedi. Dedim ki: "Hocam ben sadece 'Dürüye'nin Güğümleri Kalaylı' türküsünü biliyorum". O da bana "Olsun, dinleyelim" dedi ve böylece koroya dahil oldum. 2-3 konser sonrasında da 14 Mayıs Eczacılar Günü'nde solo performans sergiledim. Neşe-i Sağlık ailesinin içinde olmaktan çok mutluyum. Burası benim dinlenme ve terapi alanım oldu.

O dönem diş hekimleri çoğunlukla serbest çalıştığı için sık görüşemiyorduk. Onları bir araya da getirmek, sosyalleşmelerini sağlamak, bağlarımızı kuvvetlendirmek istedim. 2013 şubatında, bir yönetim kurulu toplantısında koronun kuruluşu için ilk adımı attık. Sağ olsun diş hekimi arkadaşım, oda yönetim kurulu üyemiz Reyhan Karaaslan, diş hekimi Veysel Koç arkadaşım ve yönetim kurulu üyesi diğer arkadaşlarım da bu fikri destekliediler, koroyla ilgili çalışmalara başladık.

Koroya ilgi nasıldı?

İlk etapta talep son derece az oldu. Diş hekimlerinden fazla talep olmayınca, yakınlarımızı koroya katma kararı aldık. 5-6 kişi ancak olabildik. Az kişiydik ama koronun devamlılığı önemliydi. Çalışmalara başladık ancak bu noktada da sorunlar yaşadık.

Ne gibi sorunlar?

Bu kadar az kişiyken bile çalışacak yer bulmak zor oldu. Koro çalışması yapmak için sürekli yer arayıp durduk, hep stres içerisindeydik. Nerede boş salon bulsak orada çalışıyorduk hatta bir dönem görev yaptığım, şu an kapanan Özel Tahsin Özbek Tıp Merkezi'nin sahibi Serdar Özbek'in katkılarıyla, Tahsin Özbek Tıp Merkezi'nde 3 ders yaptık. Ancak en son prova yaptığımızda 4 kişi kalmıştık. Ya 'tamam' diyecek ya da devam edecektik. Arkadaşlarımın büyük özverisiyle devam etme kararı aldık ve kendimize hedef koyduk: Koroyu büyütmek için çabalayacaktık.

YILDA İKİ KONSER

Peki, sayınız nasıl bu kadar arttı?

Bir gün Halkevi salonunda çalışma yaparken, eczacı arkadaşım Gülsüm Selvi ile sohbet ettik. O da İzmir Halkevi'nde halk müziği kursuna gitmiş. Laf lafı açtı, eczacıları da koroya dahil etme konusu gündeme geldi. Gülsüm Hanım bu gibi konuları eczacı Dilek Dincol'un organize ettiğini söyleyince, hemen kendisiyle irtibata geçtim ki zaten Dilek Hanım'ı daha önceden tanıyordum. Sağ olsun, o da koromuz için Eczacılar Odası'nın

sayfasında duyuru yaptı. O dönem Eczacılar Odası başkanı olan Sinan Usta ve yine dönemin Tabipler Odası başkanı Kemal Keşmer de destek verdiler. Hatta Sinan Bey, 'Bizim 5 katlı yerimiz var. Çalışmalar için yer aramayın, gelin burada çalışın' deyince, biz Eczacılar Odası'nın binasında çalışmaya başladık. Zaman içerisinde sağlıkçılarla da sınırlı kalmak istemedik; aramıza mühendisler, öğretmenler, sanatçılar, emekliler, sosyologlar katıldı. Sayımız git gide arttı, şu an 40 kişilik bir koro olduk.

Koronuzun ismi nasıl doğdu?

Koromuzun ismini KOÜ Güzel Sanatlar Fakültesi'nden birincilikle mezun olmuş, heykel-resim sanatçısı arkadaşımız Sunay Er buldu. İlk yola çıktığımızda koromuzun bir ismi yoktu; kaldı ki konser ya da başka etkinlikler yapmak gibi bir fikrimiz de yoktu Bir araya gelelim, stres atalım, gülelim, eğlenelim diye koro kurduk ama geldiğimiz noktada Kocaeli'ye mal olmuş, 10'uncu konserini tamamlamış bir koro olduk.

İlk konserinizi ne zaman verdiniz?

2014 Aralık'ta ilk konserimizi verdik. O dönem erkek koristimiz o kadar azdı ki hocamız Erbil Bey, Gebze'deki korosundan 4 erkek, 2 kadın korist takviyesi yaparak bizi konsere çıkardı. Şimdi buna ihtiyaç kalmadı. Her yıl bahar ve kış ayları olmak üzere 2 konser veriyoruz.

FANLARIMIZ OLUŞTU

Müzik severlerin size yaklaşımı nasıl?

Şöyle özetleyebilirim; konser verdiğimiz salon 500 kişilikse 600 kişi geliyor, insanlar merdivenlerde oturuyor. Fanlarımız oluştu. Ailelerimiz de çok destekliyor. Hatta koro üyelerimizden bazılarının çocukları aramızda büyüdü.

Bildiğim kadarıyla her türden parçayı seslendiriyorsunuz…

Evet, Türk sanat müziği korosu olsak da halk müziği de söylüyoruz, pop müziğin güzel eserlerini de seslendiriyoruz. Mesela ben çoğunlukla Sertap Erener ve Sezen Aksu şarkıları söylüyorum. Tabii, kimin ne söyleyeceğine Erbil Hocamız karar veriyor. ■

SUNAY ER *(Heykel ve resim sanatçısı)*

HERKES BİRBİRİNİ SEVİYOR

Ben sanatın bambaşka bir dalında faaliyet gösterirken, Neşe-i Sağlık ile birlikte hayatıma müzik de girdi. 43 yaşında üniversiteyi kazandım. Mezun olduktan sonra atölye açtım ve 2 yıl işlettim, öğrenciler yetiştirdim. Bir yıl Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği'nde kadınlara yağlı boya resim dersleri verdim. Sonrasında ise 20 yıllık dostum Dilek Dincol, bana korodan bahsetti, beni de Neşe-i Sağlık'a dahil etti. İyi ki de gelmişim. Burası klasik bir koro değil. Herkes birbirini seviyor, aile gibi. Ben öğrencilik yıllarımda konservatuvara girmek istiyordum ancak o dönem şartlar uygun olmadı. Şu an en büyük sosyal faaliyetim bu koro oldu.

REŞAT KEÇECİ *(KYÖD eski başkanı)*

HEM EĞLENİYOR HEM STRES ATIYORUM

Bir yıldır korodayım. KYÖD başkanlığım döneminde ben de koro kurmuştum ancak devam ettirememiştik. Nilgün, sağ olsun beni de koroya davet etti. Sesime güvenmediğim için ilk etapta cesaret edemedim ama erkek koristlere ihtiyaç vardı, başladım. Ortam çok sıcak. Güzel dostluklar kurduk, burada olmaktan çok mutluyum. Bu yıl ilk kez İzmit'teki konserde sahneye çıktım, çok heyecanlıydı. Çok güzel duygular yaşadım. Gençlerle bir arada olmak çok güzel, hem eğleniyor hem stres atıyorum.

HAKAN ERSOY *(Öğretmen)*

BÜYÜK KEYİF ALIYORUM

Yaklaşık 30 yıldır müzikle ilgileniyorum. Öğrencilik dönemlerimde güzel vakit geçirmek amacıyla müzik yapıyordum ve o gün bugündür devam ediyorum. Erbil Aydın Hoca'mla da daha önce başka korolarda çalışmıştım. Birkaç arkadaşımın Neşe-i Sağlık korosunda olduğunu duyunca ben de onların arasına katılmak istedim. Neşe-i Sağlık bizim için bir nevi terapi. Yoğun çalışma yaşamının stresini atıyoruz. Sosyal anlamda güzel bir ortamda olmaktan keyif alıyorum.

ASLI GENCAL
BÜŞRA SAVAŞ UÇARI

Teknolojinin nimetlerinden faydalansın!

Kids Life sayfalarını bu ay; bir yandan koca bir seneyi daha bitirmenin hüznü; diğer taraftan yeni bir yılı karşılamanın sevinciyle hazırladık. Bu ay hem çağımızın büyük nimeti hem de çocuklarımızı yetiştirirken bizi en fazla endişelendiren unsur olan teknolojiyi konu ettik 'Biz çok sevdik' köşemize. Teknolojinin faydalı kullanımını çocuklarımıza sevdirecek olan kodlamayı anlattık. 'Çocuk lezzetleri'nde, ufaklıkların bayılacağı sıcacık bir kış çayı tarifi paylaştık sizlerle.

'1 anne 5 soru'nun bu ayki konuğu, sevgi dolu bir anne olan Elif Tabar ve dünyalar güzeli kızı Duru ile birlikteydik.

Ve tabii ki stil sahibi minikleri yine unutmadık. Kids Style sayfalarımızda tarz sahibi, çok yakışıklı ve kendisinden emin bir küçük adamla tanıştıracağız sizleri: Batu Kılıçoğlu,

Yeni yılda güzelliklerle görüşmek dileğiyle

Sevgilerimizle...

BİZ ÇOK SEVDİK

Teknolojiyle daha da iç içe yaşayacağımız günlere doğru ilerlerken, çocuk ve gençlere yönelik kodlama ve robotikle ilgili kurslar, atölyeler ve uygulamalar da gelişiyor; sayıları gittikçe artıyor. Sizler için bu ay çocuklarınıza teknolojinin sadece sosyal medya ve oyunlardan ibaret olmadığını; aynı zamanda eğitici bir yönü de bulunduğunu gösterecek bir kaç iyi fikri derledik.

ROBOTİK VE KODLAMA KIŞ OKULU

ROBKOD

Robotik ve Kodlama Eğitim, Tanıtma ve Yaygınlaştırma Derneği tarafından düzenlenen, 7-14 yaş arası çocuklara teknolojinin faydalı kullanımını öğretmeyi amaçlayan 30 saatlik bu kış okulunu biz çok sevdik. Detaylı bilgi için www.robkod.org

DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUK BÜYÜTMEK

KRISTY GOODWIN

İçinde bulunduğumuz dijital çağda teknolojinin bilinçli bir şekilde nasıl kullanılabileceğini; ebeveynlerin tableti yasaklamadan ya da internet bağlantısını kesmeden nasıl çocuk yetiştirebileceğini birçok pratik ipucuyla anlatan bu kitabı biz çok sevdik.

ÇOCUKLAR İÇİN SCRATCH İLE KODLAMA

HAKAN ATAŞ, BAGER AKBAY

Kodlama ile yeni tanışan çocuklar için rehber niteliği taşıyan; çocuklarınızın interaktif hikayeler, eğlenceli oyunlar ve animasyonlar tasarlayabileceği ve programlama mantığını son derece basit ve anlaşılır bir dille aktaran bu kitabı biz çok sevdik.

CODE.ORG

WEB SİTESİ

Çocukların kodlama ile basit internet siteleri kurmasına ve oyunların nasıl oluşturulduğunu öğrenmesine, böylelikle tasarım, mantık ve problem çözme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olan; Türkçe içeriğiyle hem sizin hem de çocuğunuzun rahatlıkla kullanabileceği bu web sitesini biz çok sevdik. www.code.org

ÇOCUK LEZZETLERİ

KIŞ ÇAYI

Soğuk kış günlerinde minik yavrularınızın içini ısıtacak, boğazlarını yumuşatacak, kokusu ve tadıyla karlı kış akşamlarını hatırlatacak sıcacık bir çay tarifimiz var bu ay sizler için.

Malzemeler

- Yarım elma
- 4-5 adet karanfil
- 6-7 adet kakule
- Ceviz büyüklüğünde kuru zencefil
- 1 adet çubuk tarçın
- 1 çay kaşığı tane karabiber
- 2,5 bardak su
- 2 yemek kaşığı ıhlamur
- 1 yemek kaşığı bal veya pekmez (servis ederken, her bardak için)

Yapılışı

Elmayı dörde bölelim. Zencefili, çubuk tarçını, karabiberi, kakuleleri, ıhlamuru ve karanfili demliğin içerisine koyalım. Kaynamış 2,5 bardak suyu ekleyip kapağını kapatalım, çaydanlığın üzerine koyup altını kısalım. Orta ateşte 15 dakika boyunca kapağı kapalı olarak demledikten sonra ılınan çaya 1 yemek kaşığı bal ya da pekmez ekleyerek servis yapalım. Afiyet olsun!

1 Anne 5 soru

Mükemmel olmaya çalışmıyorum

ELİF TABAR

Kızı Duru'yu çok sevdiğini ve bunu ona her fırsatta hissettirdiğini söyleyen Elif Tabar, "Mükemmel anne olmaya çalışmıyorum. Duru, kendisini koşulsuz sevdiğimi bilsin, yeter" diyor

Elif Tabar ve sevimli kızı Duru.

Bu ay, '1 anne 5 soru' köşemizde sevgi dolu bir anneyi ağırlıyoruz. İzmitli Elif Tabar, eğitimi nedeniyle ayrıldığı Kocaeli'ye, evlendikten sonra geri dönen başarılı bir iş kadını. 2015 yılında dünyalar güzeli kızı Duru'yu dünyaya getiren Elif Tabar, kızını çok sevdiğini ve bunu ona, her daim hissettirdiğini söylüyor. "Mükemmel bir anne olmak gibi bir derdim yok; istediğim tek şey Duru'nun kendisini koşulsuz sevdiğimi her zaman hissetmesi" diyen Elif Hanım ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

1 ELİF HANIM, KENDİNİZİ NASIL BİR ANNE OLARAK TANIMLARSINIZ?

Ben aslında anneliğe biraz titiz bir anne olarak başladım, sanırım ilk çocuklarda annelerde böyle bir psikoloji oluyor. Zaman geçtikçe biraz daha esnemeye başladım çünkü anneliğin kitaplarda yazılanı uygulayacağınız bir serüven olmadığını anladım. Annelik yaşadıkça öğrenilen, hata yapılan, karmaşık duyguları aynı anda yaşadığımız bir tecrübe. O yüzden tam olarak şöyle ya da böyle bir anneyim diyemiyorum. Hele öyle mükemmel anne olmak gibi bir derdim hiç yok. Bildiğim tek şey Duru'yu çok sevdiğim ve onu çok çok sevdiğimi ona her an hissettirdiğim. İstediğim tek şey de Duru'nun ne olursa olsun onu çok sevecek bir annesinin olduğunu bilmesi.

2 DURU İLE EN ÇOK NELER YAPMAK YA DA NERELERE GİTMEK SİZE KEYİF VERİYOR?

Duru kesinlikle ev çocuğu değil. Hareketli, ilgiyi çok seven ve tek başına pek oyalanmayan bir çocuk. Bu yüzden de evde onunla vakit geçirmek bazen zor olabiliyor. Hafta sonu olabildiğince dışarıda vakit geçiriyoruz. Parklar, bahçeler, ağacın, yeşilliğin olduğu her yer bizim mekanımız. Evde ise en çok duyusal oyunları seviyor. Kum, hamur, köpük, parmak boyaları en keyif aldıkları...

3 ÇOCUĞUNUZU YETİŞTİRİRKEN EN ÇOK DİKKAT ETTİĞİNİZ VE ÖZEN GÖSTERDİĞİNİZ KONULAR NELERDİR?

Bu konuda ne kadar başarılı olabilirim bilemiyorum ama benim için en önemlisi, Duru'nun fıtratını bozmamak. Aileler olarak bizler çocuğumuz için elbette ki en iyisi olsun istiyoruz ama onların da bir karakteri olduğunu, bizden ayrı bireyler olduğunu unutabiliyoruz. Bu yüzden Duru benim olmasını istediğim gibi biri değil de kendi istediği gibi biri olsun istiyorum. Bunun için de 'bu yanlış, bu böyle yapılmaz' söylemlerimin nedenlerini açıklarken iki kere düşünüyorum. Örneğin, dışarıda yanlış bir şey yaptığında 'Aa ne ayıp, herkes bize bakıyor vs.' demek yerine, davranışının neden yanlış olduğunu açıklamaya çalışıyorum. Benim için önemli olan Duru'nun kendisi olarak var olabilmesi.

4 DURU HENÜZ ÇOK KÜÇÜK AMA BELKİ KEŞFETTİĞİNİZ BAZI YETENEKLERİ YA DA SİZİN HAYAL ETTİĞİNİZ, YÖNLENDİRMEYİ DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ İLGİ ALANLARI VAR MI?

Aslında çok hareketli olduğu için jimnastikten hoşlanır diye düşünmüştüm. 2 ay önce jimnastik kursuna bir giriş yaptık; ilk ders güzeldi, gayet ilgiliydi ama ikinci derste hiç ilgilenmedi. Şimdi okuldaki jimnastik derslerine gidiyor. Sanat ya da sporla uğraşmasını çok isterim tabii ki. Anaokulunda jimnastik, drama, binicilik gibi dersleri var. Mümkün olduğunca hepsini deniyoruz. Öğretmenlerinin de görüşlerini önemsiyorum çünkü okulda bizden daha çok gözlemleyebiliyorlar çocukları. Duru hangisinden keyif alıyorsa, kendini daha rahat ifade ettikçe o alanlara yönebiliriz.

5 ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİMİ DEVAM EDERKEN TAKİP ETTİĞİNİZ VE ÖNEREBİLECEĞİNİZ YAYINLAR YA DA KİTAPLAR VAR MI?

Ben Duru'ya ilk olaram 'Küçük Prens'i daha karnımdayken okumuştum. 12 aylıktan itibaren de 'Adım Adım' setlerini almaya başladık. Duru, şu an kitapları çok seviyor ve bence bunda bu setlerin katkısı büyük. Kitap sayfalarına, hikayelere ilgisi bunlarla başladı. Geceleri kitap okumadan uyumuyoruz, hatta artık bakıyorum, alıyor eline kitapları kendisi okuyor bana. Bunları gözlemlemek çok keyifli benim için. Bunun dışında Almidilli yayınları, 1001 Çiçek, Mikado Çocuk yayınlarının kitaplarını tavsiye edebilirim. ■

MODACI ANNENİN, TARZ SAHİBİ OĞLU

BATU KILIÇOĞLU

Henüz 4,5 yaşında olan Batu Kılıçoğlu, giyim tarzı ve karizmasıyla çevresindeki herkesi kendisine hayran bırakan bir küçük adam. Relife Gayrimenkul emlak broker'ı Emrah Kılıçoğlu ve Hokka Atelier Designer'ın sahibi Fulya Kılıçoğlu'nun biricik oğulları Batu, giyimine büyük özen gösteriyor. Modayı yakından takip eden annesinin izinden giden küçük Batu, sevimli halleriyle çekim boyunca bize keyifli saatler yaşattı. İşte, Batu Kılıçoğlu'nun tarzı...

Kazak, pantolon ve bere: **Zara**
Ayakkabı: **Adidas**

Pantolon: **Zara**
Ayakkabı: **Benetton**
Tişört: **Saklambaç**
Sweatshirt: **H&M**
Yağmurluk: **Mango**

Tişört : **Ralph Lauren**
Pantolon: **Zara**
Ayakkabı: **Benetton**

Kombin: **Saklambaç**
Ayakkabı: **Quechua**

Kot gömlek ve pantolon: **Zara**
Ayakkabı: **Adidas**
Bere: **Polo Ralph Lauren**

SERKAN YEŞİLDAĞ

SERKAN YEŞİLDAĞ

Şerkan'ın mutfağı

SERKAN YEŞİLDAĞ

Şerkan'ın mutfağı

Doğru yemek için doğru yağ seçin!

Çoğu zaman şefler, kullandıkları yağı önemsemezler. En iyi ve en pahalı malzemenin peşinden koşarken, yanlış yağ seçimiyle bir çuval inciri berbat ederler. Yemeğe nefasetini ve lezzetini katan unsurların başında yağ seçiminin geldiğini görmezden gelirler. Aynı şekilde gündelik hayatlarımızda evlerimize aldığımız bir şişe yağı her yemekte kullanırız. Yağ seçimlerimizi ise fiyat ve algılarımız belirler. Örneğin, zeytinyağının sağlıklı olduğu algısı yerleşmiştir fakat fiyatı diğer seçeneklere göre yüksek olduğundan göreceli olarak daha az tüketilir. Ya da evine zeytinyağı alan her yemekte onu kullanır, tıpkı ay çiçek veya mısır yağı gibi.

Kanımca yemek kültürünün artmasıyla birlikte, tıpkı batı mutfaklarında olduğu gibi doğru yemek için doğru yağ seçimi de ön plana çıkacak. Kulaktan dolma bilgilerin yarattığı kirlilik de ortadan kalkacak. Zira bazı durumlarda, aynı yağın farklı tür veya karışımlarını kullanmak bile yemeğin lezzetinde önemli bir fark yaratabilir.

★★★

Dünyadaki iyi şeflerin salatalar için sos hazırlarken yüzde 60 oranında ay çiçek yağı, yüzde 40 oranında da zeytinyağı kullandığını gördüğümde şaşırmıştım çünkü aklımda, 'iyi bir salata mutlaka zeytinyağı ile yapılmalı' gibi bir algı vardı. Ayrıca tüm reçetelerde, kullanılması gereken zeytinyağının sızma mı yoksa riviera mı olması gerektiği mutlaka belirtilirdi. Salatalarda kullanılacak yüzde 40'lık zeytinyağının sızma olması özellikle vurgulanırdı. Zira ikisinin tadı, kıvamı ve pişirmeyle ilişkisi tamamen birbirinden farklı olurdu.

Et ve balık pişirirken de aynı şekilde... İyi restoranlarda et pişirilirken ay çiçek yağı, balık pişirilirken ise zeytinyağı (riviera türü) tercih edilir. Bunlar pek tabii ki rastgele yapılan seçimler değildir. Balık daha düşük ısıda ve nezaketle pişirilmesi gereken bir üründür, bu bakımdan zeytinyağı çok daha uygundur. Ayrıca zeytinyağı ile balığın aroması birbirini acayip biçimde tamamlar. Et pişirirken ise çok daha yüksek sıcaklığa çıkabileceği için ay çiçek yağı tercih edilir.

Kızartmalarda mısır yağı, hem ay çiçek hem de zeytinyağına göre çok daha iyi netice verir. Şöyle ki kıtırlık efektinin ön plana çıkmasına yardımcı olurken, bir taraftan da kızartılan ürünün kendi doğal aromasını kaybetmemesini sağlar.

Dünyada yağ konusunda bir diğer trend ise çeşitli vitamin ve minerallerle takviye edilmiş yağlardır. Netice itibarıyla yemek yaparken bir şekilde yağ kullanmaya mecburuz. Bunun içerisinde omega-3, D vitamini gibi farklı takviyelerin olması önemli bir artı değer olarak görülmektedir.

★★★

Bütün yağlar değerli ve hepsinin değişik avantajları var. Bu konuda güvenmemiz gereken yegane merci ise damak tadımız. Öncelikle hangi yağı kullanırsak kullanalım, kalitelisini seçelim. Daha sonrasında da tek bir yağa bağlı kalmayalım. Yemeklerimizi yaparken kendimize göre karışımlar hazırlamaktan korkmayalım. Kulaktan dolma bilgiler yerine, değişik seçenekleri kullanarak kendi doğrumuzu yaratalım. Her yemek için tek bir yağın doğru çözüm olmadığını unutmayın. Daha renkli bir hayat ve lezzetli sofralar, tekdüzelikten kurtulmakla başlayacaktır...

Bu vesileyle gelin hep beraber, herkesin kendisi için seçip beğendiği bir yağla, tarifi basit ama bir o kadar da lezzetli yemeğimizi yapalım. Şimdiden afiyet olsun.■

FIRINDA BARBUN

MALZEMELER

- 1 kg ayıklanmış ve temizlenmiş barbun
- 100 gr tereyağı
- Tuz

YAPILIŞI

Ayıklanmış barbunları iyice yıkadıktan sonra altına yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine, birbirlerine değmeyecek şekilde tek tek dizelim. Dizdiğimiz balıkların üstüne tuzumuzu eşit şekilde serpiştirelim. Tereyağını da işaret parmağımızın tırnağı büyüklüğünde kesip, balıkların üstlerine koyalım. Önceden ısıttığımız 180 derece fırında gözetiminiz altında 30 dakika pişirelim. Fırından çıkardığımız balıkları sevdiğimiz taze yeşilliklerle birlikte keyifle servis edebiliriz. Afiyet olsun.

Başkan Bahar Gültekin Candemir, yıldönümü pastasını Kocaeli Barosu'nun geçmiş dönem başkanları Sertif Gökçe, Mustafa Bora Uluç, Ali Yazıcı, Cengiz Sarıbay, İbrahim Önen, Mehmet Vedat Hazar, Ersayın Işık, Mehmet Tamer Solakoğlu ve Mehmet Cumhur Arıkan ile birlikte kesti.

80'inci yıla görkemli balo

Kocaeli Barosu, kuruluşunun 80'inci yıl dönümünü Tryp By Wyndham Otel'de düzenlenen görkemli bir baloyla kutladı. Baro üyelerinin etkinliğe ilgisi yoğundu

HABER: **TAHA AHMET ÖZEL**

Kocaeli Barosu, kuruluşunun 80'inci yıl dönümünü görkemli bir baloyla kutladı. Tryp By Wyndham Otel'de, Kocaeli Barosu Başkanı Bahar Gültekin Candemir'in ev sahipliğinde gerçekleşen programa Kocaeli Valisi Hüseyin Aksoy, eşi Hülya Aksoy, Kocaeli Cumhuriyet Başsavcısı Habip Korkmaz, Adalet Komisyonu Başkanı Muhittin Paça; CHP Milletvekilleri Haydar Akar, Fatma Kaplan Hürriyet; KOÜ Rektörü Prof. Dr. Sadettin Hülagü, eski baro başkanları Sertif Gökçe ve Tamer Solakoğlu; CHP İl Başkanı Avukat Cengiz Sarıbay ve eşi Nurdan Sarıbay, Mimarlar Odası Başkanı Füsun Yılmaz Deniz, İnşaat Mühendisleri Odası Başkanı Tolga Ok, Kocaeli Eczacı Odası Başkanı Bilal Arpacı, KOTO Meclis Başkanı Akın Doğan, KYÖD Başkanı Didem Turan ve Kocaeli Barosu'na bağlı çok sayıda avukat katıldı. Gece, Kocaeli Barosu Başkanı Bahar Gültekin Candemir ve yönetim kurulu üyelerinin konukları kapıda karşılamasıyla başladı. Geceye

Kocaeli Barosu Başkanı Bahar Gültekin Candemir

katılan kadın avukatların şıklığıyla göz kamaştırdığı kusursuz organizasyon için beyler de özenle hazırlanmıştı.

KEYİFLİ BİR GECE

Kocaeli Barosu'nun 80'inci kuruluş yıldönümü balosunda örnek bir ev sahipliği sergileyen Başkan Bahar Gültekin Candemir, açılış konuşmasına Kocaeli Barosu'nun kuruluş tarihini anlatarak başladı. Konuşmasında Kocaeli Barosu'na üye olmaktan gurur duyduğunun altını çizen Candemir, "Kentimize değer katmak adına özveriyle çalışacağımızı beyan ediyoruz" dedi.

Candemir'in ardından kürsüye gelen Kocaeli Valisi Hüseyin Aksoy ise yaptığı konuşmada, "Kurulduğu günden itibaren adaletin tecellisine önemli katkı sağlayan Kocaeli Barosu'na teşekkür ediyorum. Toplumun ihtiyaç duyduğu alanda temel hak ve özgürlüklerin sağlanmasına önemli katkı sunan baromuza başarılar diliyorum" ifadelerini kullandı.

Yapılan konuşmaların ardından yemeğe geçildi. Çatısı altında görev yaptıkları Kocaeli Barosu'nun 80'inci kuruluş yıldönümü balosunda bir araya gelen kentimizin başarılı avukatları, etkinlik boyunca hem bol bol sohbet etme imkanı buldu hem de gönüllerince bir gece geçirdi. Programın devamında sahne alan Pelin Bindal ise söylediği şarkılarla geceye renk kattı. Gecenin konukları, Bindal'ın şarkılarına hep bir ağızdan eşlik etmeyi de ihmal etmedi. ■

Kocaeli Valisi Hüseyin Aksoy, eşi Hülya Aksoy, Necmi Özen, Muhittin Paça, KOÜ Rektörü Prof. Dr. Sadettin Hülagü, Habib Korkmaz, Barbaros Candemir, Abdurrahim Burak

Pınar Çidem, Fadime Balaban Düzcan, Muhammed Ensar Düzcan, Aygül Köse, Adem Köse, Haktan Kahraman, Hakan karakuş, Özgür İrdem

Adnan ve Meryem Duman

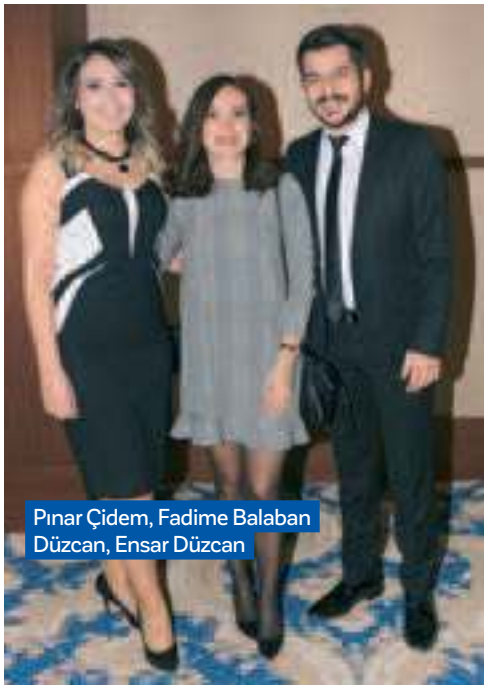
CHP Kocaeli Milletvekili Fatma Kaplan Hürriyet

Elif ve Cüneyt Özün

Kocaeli Mimarlar Odası Başkanı Füsun Yılmaz Deniz

Selman Yaray, Sema Pekdemir, Alican Polat ile Çağla Arslan Bozkuş geceye eşleriyle birlikte katıldı.

Esra Çuhadar, Gizem Mutlu, Ece Candemir, Hurişan Yüceak, Serap Doğan


Pınar Çidem, Fadime Balaban Düzcan, Ensar Düzcan

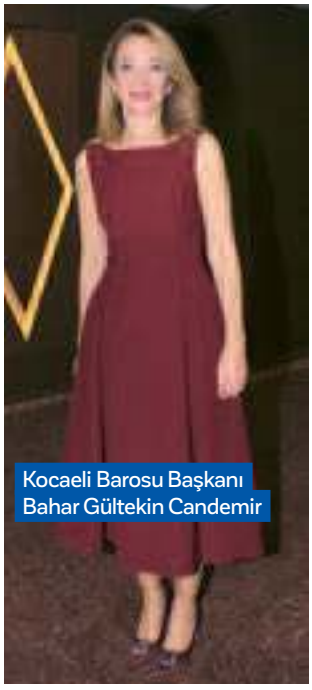
Sibel ve Sertif Gökçe

CHP Kocaeli Milletvekili Haydar Akar

Özhan Kurt, Veli Beyaztaş

Nurcihan Olcay, Hüseyin Olcay

Ömer Yiğit Akçay, Büşra Çolak


Kocaeli Barosu Başkanı Bahar Gültekin Candemir

Okan-Perihan Aktepe

Ceren ve Anıl Acurman

Zeynep Sena Perveliuzun, Melike Sevingen, Hatice Bayraktar, Ezgi Yıldırım

Hurişan Yüceak, Caner Karakadılar

İbrahim Özen, Vedat Hazar ve Serpil Hazar; Candemir çiftiyle birlikte böyle poz verdi.

Orkun Utkubaş, Emir karakol, Bahar Gültekin Candemir, Barbaros Candemir, Hasan Koçak, Ümit Kaya, Mehmet Cumhur Arıkan, Hakan Çelikkeser

Elif Bulgan, Beyza Sarıbay Olgaç, Özlem Özyürek, Mehtap Kırımcı

Ahmet Alkan, Zarife Koca

Sena ve İlker Güner

Asena Kuk, Hümeyra Nur Yavuz

CHP Kocaeli İl Başkanı Cengiz Sarıbay ve zarif eşi Nurdan Sarıbay

Burcu Bayraktar, Gizem Negiz

İpek ve Batuhan Kandemir

Mehtap ve Fırat Kırımcı

Tuba ve Berk Uluç

Uğur ve Işık Ballıcalı

İrem Sezer, Gizem Duyar

Banu Karaatlı, Ali Demiral, Setenay Erdoğan

KYÖD Başkanı avukat Didem Turan

Aysel Yılmaz, Alpay Çetin, Ali Sezer Özer, Burcu Bayrakdar, Gizem Negiz, Öner Uğurlu, Gökberk Çifttepe

Gecenin açılış dansını Başkan Bahar Gültekin Candemir ve eşi Barbaros Candemir yaptı.

Bahar Öz, Senay Güner

Ayşe İpek Şener ve Eray Selim Şener

Dilruba ve Emre Arık

Betül Kanber, Sevde Aydın, Özge Özden

NEDEN?

Ayşe Sayın Organizasyon'u seçmeliyim ?

KALİTELİ-GÜNCEL
İDEALİST-PRESTİJLİ
VİZYONLU-ÖZVERİLİ
GÜVENİLİR

Ayşe Sayan
ORGANİZASYON

aysesayanorganizasyon
aysesayanorganizasyon
kaftanieda

Karabaş Mahallesi
İnönü Caddesi Ihlamur Sokak Sezer Apt.
Kat: 1 **İzmit/ KOCAELİ**
Tel: 0 541 510 11 05
www.**aysesayan**.com

İyi ki doğdun Defne

Esra-Haluk Tamyüksel çiftinin güzeller güzeli kızları Defne, çok renkli bir partiyle ilk yaşına 'merhaba' dedi

HABER-FOTOĞRAF: **İ.HAKKI TİMUÇİN**

Esra-Haluk Tamyüksel çifti, kızları Defne ile mutluluk pozu verdi.

Minik Defne, pembe-beyaz elbisesi içinde prensesler gibiydi.

Konak Emlak'ın sahibi, peyzaj mimarı Haluk Tamyüksel ile beden eğitimi öğretmeni olan ancak şimdilerde mesleğine ara veren Esra Tamyüksel'in güzeller güzeli kızları Defne, 1 yaşına girdi. Tamyüksel çifti, ilk göz ağrıları Defne için dillere destan bir doğum günü partisi organize etti. Sekapark içindeki Marmara Balık Lokantası'nda gerçekleştirilen doğum günü partisinin mimarı ise anne Esra Tamyüksel'di. Esra Hanım, kızı Defne için tüm hünerlerini konuşturdu ve partideki her şeyi kendi elleriyle hazırladı.

ANNESİ HAZIRLADI

Doğum günü konseptinde yer alan süslemelerden pastaya, şekerlemelerden kurabiyelere kadar her türlü ayrıntıda anne Esra Tamyüksel'in imzası vardı. Minik Defne'nin teyzeleri ve halası da hazırlık aşamasında Esra Hanım'a yardımcı oldu. Her iki ailenin akrabalarının ve yakın dostlarının katıldığı 100 kişilik doğum günü partisi baştan sona neşe içinde geçti. Partide hediye yağmuruna tutulan minik Defne'nin pasta yediği kareler herkesi gülümsetirken, hafızalara da hoş bir anı olarak kazındı. ■

Tamyüksel çiftinin ailesi, yakınları ve dostları doğum günü anısına objektiflere işte böyle poz verdi.

Minik Defne, halası Merve Savaş ile birlikte.

Defne'nin teyzesi Nihal Akar, kuzeni Yağız Efe, kuzeni Irmak, teyzesi Zuhal Dede, anneannesi Refiye Akar, eniştesi Erdem Dede, dedesi Celal Akar, Esra-Haluk Tamyüksel çiftini bu mutlu gününde yalnız bırakmadı.

Bu şirin ayakkabıların tasarımı Esra Tamyüksel'e ait. Esra Hanım, kızı Defne için tasarladığı bu ayakkabıları İstanbul'da bir firmaya yaptırmış.

Doğum gününe katılan davetliler, Defne'nin 1. yaşını kutlarken, iyi dileklerde bulunmayı da ihmal etmedi.

Defne'nin kendisi için özel olarak hazırlanan pastayı yerken yaşadığı mutluluk görülmeye değerdi.

Defne'nin kuzenleri Yağız Efe ve Irmak da doğum günü partisinde hazır bulundu.

Minik Defne'nin eniştesi Bora Savaş, halası Merve Savaş, dedesi İlhan Tamyüksel, babaannesi Ayşecik Tamyüksel, Esra-Haluk Tamyüksel çiftinin mutluluğuna ortak oldu.

‘AVLU’DA YAŞAM ŞENLİKLİ BAŞLADI

Mimar Yalçın Ergen ve Mehmet Uzuner ortaklığındaki ERG Group tarafından hayata geçirilen, Kocaeli’nin en prestijli projelerinden biri olarak gösterilen Twinkle Life’ta yaşam, muhteşem bir şenlikle başladı HABER: **TAHA AHMET ÖZEL**

İllüzyonist Sermet Erkin, yaptığı gösteriyle hem çocukları hem büyükleri büyüledi.

Başiskele Kullar'da, mimar Yalçın Ergen ve Mehmet Uzuner ortaklığındaki ERG Group tarafından hayata geçirilen Twinkle Life projesi tamamlandı. ERG Group, Twinkle Life (Işıltılı Hayat)'ta yaşamın başlamasını düzenlediği muhteşem bir şenlikle kutladı. İlimizin 'avlu' konseptli ilk ve tek sitesi olan Twinkle Life'ta, 'Avluda Şenlik Var' sloganıyla gerçekleştirilen etkinlikte çocuklar gönüllerince eğlenirken, aileler de yapımı tamamlanan evlerini inceleme ve komşularıyla tanışma fırsatı buldu.

Toyota Plaza Kocaeli Kaya Otomotiv, Wellborn Luxury Hotel, Cansu Balık Restaurant, Şebnem Öztürk Organizasyon, Akademi Hastanesi ve Hayal Kahvesi'nin sponsorluğunda gerçekleşen 'Avluda Şenlik Var' etkinliğine ilgi büyüktü. Unutulmaz bir ambiyansın yaratıldığı etkinlikte çocukların eğlence dolu bir gün ▸

Zeynep Ela İlgar, Emir Millioğlu ve Ekin Millioğlu boyama etkinliğinde hünerlerini sergiledi.

geçirmesi için her şey düşünülmüştü. Kurulan masalarda boyama yapan çocuklar, daha sonra animasyon ekibinin hazırladığı eğlenceli oyunlarla kahkahaya boğuldu. Simit, patlamış mısır ve pamuk şeker ikramlarıyla neşe dolu bir günün tadını çıkaran miniklerin mutluluğu sürpriz hediyelerle daha da arttı.

AVLUDA ÇOCUK SESLERİ

Günün ilerleyen saatlerinde sahne alan ünlü illüzyonist Sermet Erkin'in gösterisi ise hem çocuklar hem de anne-babalar tarafından ilgi ve merakla izlendi. Her yaştan insanın keyifli bir gün geçirmesi için bütün ayrıntıların titizlikle düşünüldüğü etkinlikte Twinkle Life'ın avluları, çocuk sesleriyle şenlendi.

Eski ve yeni mimari ögelerle projelendirilen; geleneksel yaşamdan izlerin günümüzün teknolojik ve sosyal ihtiyaçlarıyla sentezlediği Twinkle Life'ın şenliğinde davetliler hem mutlu hem de böylesi bir projede ev sahibi oldukları için gururluydu. Etkinlikte konuşan ERG Group Yönetim Kurulu Başkanı Yalçın Ergen, "Işıltılı bir hayatı amaçladığımız projemiz 1 yıl gibi kısa bir sürede tamamlandı. Projemizin çıkış noktası; geçmişi bugün ile sentezlemek, yaşanmışlıkları ve unutulmaya yüz tutan komşuluk ilişkilerini yeniden canlandırmak ve samimi, dostane ortamlar oluşturmak idi. Bugün bu hayalimizi özel bir mimariyle gerçekleştirdiğimizi düşünüyorum. Tüm komşularımıza hayırlı olsun" dedi. ■

ERG Group Yönetim Kurulu Başkanı Yalçın Ergen ve eşi Neşe Ergen, şenliğe gösterilen ilgiden bir hayli memnundu.

Gazeteci/yazar Mevlüt Soysal şenlikte kitaplarını imzaladı.

Çocuklar, şenlikte gönüllerince eğlendi.

Şenlikte sadece çocuklar değil aileleri de eğlendi. Yapılan çuval yarışmasında anne-babalar kıyasıya yarıştı.

Twinkle Life'ın şenliğine ilgi büyüktü.

Esra İpek ve Tülin Gümüş, şenliğin sponsorlarından Akademi Hastanesi'nin standında davetlilere bilgi verdi.

Oğuz Ayaz, şenliğin sponsorlarından Toyota Kocaeli Kaya'nın sergilediği araçlar hakkında bilgi verdi.

Twinkle Life'ın 'Avluda Şenlik Var' etkinliğinde çocuklar gönüllerince eğlendi.

Özge Günal ile Gülşah Çubuklu, şenliğin sponsorlarından Wellborn Luxury Hotel'in standında davetlileri ağırladı.

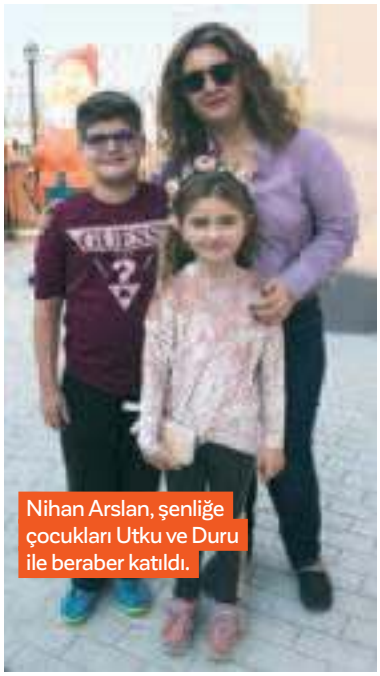
Hüseyin-Esin Alçıoğlu ve oğulları Arel

Bülent-Ayça Ekinci ve oğulları Kaan

Çiğdem Şenüçler ve oğlu Ömer

Murat-Ebru Ulaşan ve kızları Buse İpek

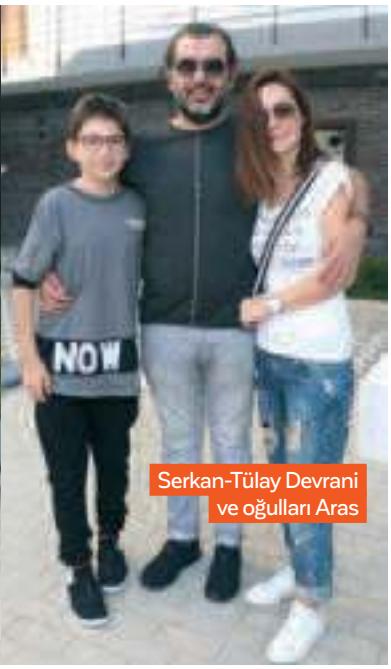
Ebru Gücin, Kaan Gücin


Nihan Arslan, şenliğe çocukları Utku ve Duru ile beraber katıldı.

Esin-Ali Yaşuk ile oğulları Emrah ve Tuna.

Mehmet Aysel, Baran Şensoy ve Hacer Ulugün

Ergün Demir ve oğlu Mehmet Kerem Demir


Serkan-Tülay Devrani ve oğulları Aras

Dilek-Dilay Bade Temur

Ersin-Havva Şentürk ile çocukları Ahmet Yesevi ve Ervanur Şentürk

Ömer-İdil Mehmetoğlu ve minik kızları İrem.

Tülin-Dağhan Gümüş

Aysu -Gökhan Darcan ve çocukları Yaprak ile Derin

Bilal-Melike Bulut ile kızları Ekin

Cihat-Özlem Filiz

Ümit-Nilgün-Umut -Hande Dilbaz

Toyota Plaza Kocaeli Kaya Otomotiv'in sahibi Atalay Kaya ile eşi Yasemin Kaya, şenliğe kızları Nilsu ve Durunaz ile birlikte katıldı.

Ahmet Can Çırpı, Meltem Ezel Çırpı ile kızları Yağmur

Hareketli müziğe kayıtsız kalamayan davetliler, hem şarkılara eşlik etti hem de dans etti.

Seymenli öğretmenlerden nezih kutlama

HABER: **TAHA AHMET ÖZEL**

İlimizin köklü eğitim kurumlarından Özel Seymen Koleji, 24 Kasım Öğretmenler Günü dolayısıyla Hayal Kahvesi Kocaeli'de nezih bir kutlama gerçekleştirdi, birlik beraberliklerini pekiştirdi

İzmit'te 36 yıl önce merhum Rahmi Seymen tarafından kurulan Özel Seymen Eğitim Kurumları'nın idari kadrosu ve öğretmenleri, 24 Kasım Öğretmenler Günü dolayısıyla Hayal Kahvesi Kocaeli'de yemekli bir eğlence düzenledi. Özel Seymen Koleji Kurucu Temsilcisi Hamiyet Satı, eşi Murat Mustafa Satı, yönetim kurulu üyesi Mahir Seymen, eşi Arzu Seymen, mali işler koordinatörü Cevdet Turan, Özel Seymen Koleji İzmit Yerleşkesi Anadolu Lisesi Müdürü Gülistan Tireli, Özel Seymen Koleji İzmit Yerleşkesi İlkokul ve Ortaokul Müdürü Ercan Demir, Özel Seymen Koleji Darıca Yerleşkesi İlkokul Müdürü Merve Tan, Özel Seymen Koleji Darıca Yerleşkesi Ortaokul Müdürü Deniz Çevik Gönül, Özel Seymen Koleji Darıca Yerleşkesi Anadolu Lisesi Müdürü Yalçın Uzuner, idari kadro ve çok sayıda öğretmenin katıldığı toplantıda davetliler güzel bir akşam geçirdi.

Seymen Koleji Kurucu Temsilcisi Hamiyet Satı, tüm öğretmenlerin 24 Kasım Öğretmenler Günü'nü kutladı.

EN KALİTELİ HİZMETİ VERİYORUZ

Gece, Özel Seymen Koleji İzmit Yerleşkesi Ortaokul Müdür Yardımcısı Tuğba Demir'in konuşmasıyla başladı. Demir konuşmasında, "Hem İzmit hem de Darıca yerleşkelerimizde akademik başarıyı hayatla ilişkilendiriyor, özgüvenli bireyler yetiştiriyoruz" dedi. Demir'in ardından kürsüye gelen Seymen Koleji Kurucu Temsilcisi Hamiyet Satı ise yaptığı konuşmada, "Özel Seymen Eğitim Kurumları'nın dününde ve bugününde emeği olan herkese çok teşekkür ederim. Siz değerli öğretmenlerimiz sayesinde bugün en kaliteli eğitimi veriyoruz. Hepinizin Öğretmenler Günü kutlu olsun" ifadelerini kullandı.

TEŞEKKÜR ETTİLER

Hamiyet Satı'nın konuşmasının ardından Seymen Koleji'nde 10 yılını tamamlayan öğretmenler Ayşegül Gümüş Yılmaz, Havva Kös, Semra Dereci, Rezzan Genç ve Mehtap Uzun'a teşekkür plaketleri Hamiyet Satı tarafından takdim edildi. Seymen Koleji'nde 20 yıldır görev alan Seymen Koleji Yabancı Diller Bölüm Başkanı Engin Yılgın ve İngilizce öğretmeni İlknur Can'a da yönetim ku-

Gecenin ilerleyen saatlerinde günün anısına bir pasta kesildi.

Seymen Koleji'nde 10 'uncu ve 20'nci yılını dolduran öğretmenler ile kuruma catering hizmeti veren Çiftlik Sofrası firmasına teşekkür plaketi takdim edildi.

rulu üyesi Mahir Seymen tarafında Atatürk tablosu hediye edildi. Gecede ayrıca Seymen Koleji'ne 10 yıldır catering hizmeti veren Çiftlik Sofrası da unutulmadı ve firma yetkilisi Uğur Demir'e, mali işler koordinatörü Cevdet Turan tarafından teşekkür plaketi sunuldu.

DOYASIYA EĞLENDİLER

Gecenin devamında ilimizin başarılı ses sanatçısı Gül Özgüner Altın sahne alarak en güzel şarkılarını Seymenli öğretmenler için seslendirdi. Altın'ın söylediği şarkılara eşlik eden konuklar, keyifli bir gece geçirdi. Gecede, 24 Kasım Öğretmenler Günü dolayısıyla pasta kesildi ve birlikte uzun yıllar çalışma dileğinde bulunuldu. İlerleyen saatlerde kolej öğretmenleri de sahneye çıkarak şarkı söyledi. Müziğin hareketlenmesiyle birlikte yerlerinde duramayan öğretmenler ve idari kadro doyasıya eğlendi. ■

Başarılı ses sanatçısı Gül Özgüner Altın, şarkılarıyla gece renk kattı.

Buket Yıldız, Hasibe Kolukısa, Mehtap Özgerel, Nevin Kolaylı, Derya Kolaylı, Harun Özgerel, Şevval Akman, Yasemin Tuna

Alper Serim, Emel Serim, Tuba Çakmak, Ebru Yücel, Aynur Metin, Fırat Çakmak, Ahmet Toygun Akyıldız, Tarık Yıldız, Berk Yayman

Hamiyet Satı, Mahir Seymen ve Arzu Seymen

Emel Yıldız, Banu Kavan, Havva Kös

Gülistan Tireli, Ebru Yücel, Selin Kapıcı

Fırat Çakmak, Tuba Çakmak

Yahya Kös, Ebru Demir, Ercan Demir, Gülistan Tireli, Tuğba Demir, Ayşegül Yılmaz

Yahya Kös, Havva Kös

Filiz Barık, Alev Alpaş, Hicran Getirel

Yeliz Öztürk, Mergül Aydoğan

Zuhal Topal, Rahime Pehlivan

Güneş Bozdağ, Gülşah Büyüktonbak

Emma Rose, Maide Kasal Durmuş, Mutlu Taş, Melis Yazıcı, Necla Aksüyek

Mehmet Gençer, Banu Kavan, Alev Alpar, Neslihan Akgün, Elif Akın, Emel Yıldız, Cenk Demirel

Cansu Çetinkaya, Sahranur Kasap

Ceylan Şanlı, Yağmur Şahin

Sinem Mert, Tuğçenur Ocak

Özel Seymen Koleji Kurucu Temsilcisi Hamiyet Satı, eşi Murat Mustafa Satı ve yeğeni Nas Liya Ferah ile birlikte

Duygu Çakırcı, Mergül Aydoğan, Hilal Akyol, Emel Meriç

Tuğba Değirmenci, Eylül Özakyol

Sibel Öter, Elif Ergenç, Pelin Akbulut

Ümit Besen ile Pamela'nın birlikte konser verdiği Hayal Kahvesi hınca hınç doldu.

Aynı sahnede buluştular

Ümit Besen ile Pamela, Hayal'de aynı sahneyi paylaştı, izleyicilere unutulmaz bir gece yaşattı

HABER: **TAHA AHMET ÖZEL** · SAHNE FOTOĞRAFLARI: **MEHMET ALİ ÖKSÜZ**

Kocaeli'de eğlence hayatına yön veren Hayal Kahvesi geçen ay iki önemli sanatçıyı aynı sahnede buluşturdu. Arabesk-fantezi müziğin usta yorumcusu Ümit Besen ile Türkçe rock müziğin başarılı isimlerinden Pamela, Kocaelili hayranlarına unutulmaz bir gece yaşattı. Bildiğiniz gibi ünlü sanatçı Ümit Besen geçtiğimiz yıllarda popüler şarkılarından oluşan bir albüm çıkarmış ve bu albümde Pamela ile düet yapmıştı. İkilinin düeti müzikseverler tarafından çok beğenilince, çeşitli mekanlarda birlikte sahne almaya başlamışlardı.

Arabesk-fantezi müziğin usta yorumcusu Ümit Besen, eski-yeni şarkılarını Kocaelililer için seslendirdi.

Türkçe rock müziğin sevilen seslerinden Pamela, enerjisiyle büyüledi.

HINCA HINÇ DOLDU

Kocaeli'ye de sık sık gelen ikiliyi bu konserde de hayranları yalnız bırakmadı. Sahneye ilk çıkan isim Ümit Besen oldu. 'I Love You' şarkısını seslendirdikten sonra kısa bir konuşma yapan ünlü sanatçı, Kocaelili hayranlarına keyifli akşamlar diledi. Daha sonra sahneye gelen Pamela ise "Bizi yalnız bırakmadığınız için teşekkür ederim Kocaeli" diye haykırdı. Temponun hiç düşmediği konser gece geç saatlere kadar devam ederken, ikili, enerji dolu sahne performanslarıyla hayranlarından tam not aldı. ■

Seda Oruç, Şule Bakırcı, Meltem Küçük

Hülya Öztaş, Zeynep Akgül

Nilay Güner, Sinem Çolak, Tuğba Bıçakçıoğlu

Gökhan Alkan, Tuğba Tütüncü

Özgen Keskin, Emel Köse

Oylum Güleryüz, Şebnem Güleryüz

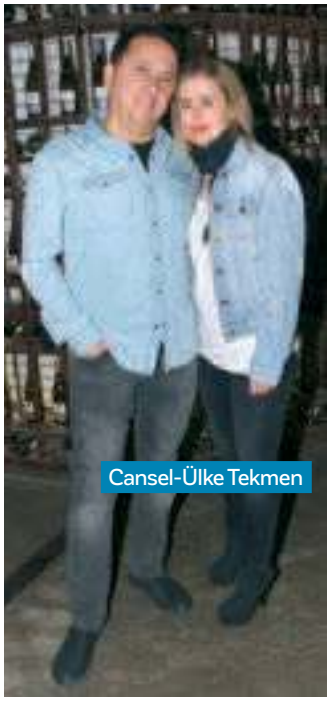
Mehmet Ali Toraman, Serap Toraman

Sevinç-Engin Bilgiç

Bensu Karaibrahimoğlu, Yusuf Seren, Kudret Aslı Karaibrahimoğlu, Yüsra-Doğan Yorgan

Sinan-Burcu Ergüney

Meral-Osman Yılmaz


Cansel-Ülke Tekmen

Burcu-Serkan Kasımoğlu

Beyza Atak Eren, Ali Savaş Eren, Berna Atak

Havva Güven, Melek Aydoğan

Nesrin Gün, Hasan Gün

İpek Demir, Nihal Kara

İlkay İbiş, Çağrı Akkay, Çağın Zor

Deniz Özer

Gülşah Taştan, Şemsi Taştan, Fahri Yılmaz, Emine Yılmaz

kitche
MUTFAK • BANYO
www.kitche.com.tr

Konforlu MEKANLAR

ANINDA KREDİ BAŞVURUSU

24 AYA VARAN TAKSİT İMKANI

HÄFELE

kichemutfak
Ömerağa Mah. Ş.Bilgisu Cad.
No:36 D:1 İzmit / KOCAELİ
0 262 325 23 49

Anında kredi başvurusu ve 24 aya varan taksit imkanıyla hayalinizdeki mutfağı gelin birlikte hayata geçirelim

'Çav Bella' şarkısını seslendiren Grup Libertad, birinciliği elde etti.

DOKTORLAR EĞLENCEYE DOYDU

VM Medical Park Kocaeli Hastanesi'nin doktorları, düzenlenen karaoke partisinde gönüllerince eğlendi. Aynı zamanda karaoke yarışmasındakıyasıya mücadele eden doktorlar renkli anlar yaşadı

HABER: **TAHA AHMET ÖZEL** · SAHNE FOTOĞRAFI: **MEHMET ALİ ÖKSÜZ**

VM Medical Park Kocaeli Hastanesi, geçtiğimiz günlerde oldukça renkli bir etkinliğe imza attı. Hayal Kahvesi'nde, Rc Farma sponsorluğunda organize edilen karaoke partisinde bir araya gelen VM Medical Park hekimleri, hem eğlendi hem de düzenlenen yarışmada kıyasıya mücadele etti. Etkinliğe Kocaeli ve Gebze hastanelerinin yönetim kurulu başkanı Dr. Abdülbari Taşdemir, genel müdür Uzm. Dr. Erdal İbanoğlu, tıbbi direktör Doç. Dr. Soner Şahin, kurumsal iletişim-tanıtım müdürü Çiğdem Şenüçler ve Rc Farma Genel Müdürü Can Tekin'in yanı sıra çok sayıda hekim katıldı.

JÜRİ PUAN VERDİ

Etkinlik, VM Medical Park Hastanesi organizasyonlarının geleneksel açılış şarkısı, 'For Real' ile başladı. Sunuculuğunu Mert Topaloğlu'nun üstlendiği, eğlence ve kahkahanın hiç eksilmediği karaoke yarışmasında VM Medical Park Kocaeli Hastanesi hekimleri toplam 19 şarkı söyledi. Jüri üyeleri Gül Özgüner Altın, Dr. Abdülbari Taşdemir, Uzm. Dr. Erdal İbanoğlu, Doç. Dr. Soner Şahin ve Çiğdem Şenüçler'in performanslara verdiği esprili puanlarla daha da eğlenceli hale gelen yarışma, geceye katılan davetlileri kahkahaya boğdu.

DERECEYE GİRENLER

Gecenin sonunda jürinin verdiği puanlar sonucu birinciliği 'Çav Bella' şarkısını seslendiren 'Grup Libertad' elde ederken, 'Penceremin Perdesini Havalandıran Rüzgar' şarkısıyla Fatma Acar ikinci, 'Bahçe Duvarından Aştım da Geldim' türküsünü söyleyen Tuğbanur Aydın ise üçüncü oldu. Gecede jüri özel ödülü Ezgi Aytekin'e verilirken, seyirci özel ödülüne ise Orhan Eren layık görüldü. VM Medical Park ekibi, geceden unutulmaz anılarla ayrıldı. Hastane yönetimi kaynaşmayı güçlendiren bu tarz organizasyonlara devam edecek. ■

VN Medical Park Kocaeli Hastanesi'nin karaoke partisine doktorların ve sağlık çalışanlarının ilgisi bir hayli fazlaydı.

Jüri üyelerinin yarışmacılara verdiği esprili puanlar davetlileri kahkahaya boğdu.

Yarışmada, jüri özel ödülü Ezgi Aytekin'in oldu.

Haluk Levent'in 'Zor Aşk' şarkısını seslendiren Rasim Demir, seyircilerden büyük alkış aldı.

İlimizin başarılı sanatçılarından Gül Özgüner Altın, gecede sahne alarak kulakların pasını sildi.

Orhan Gencebay'ın 'Bir Teselli Ver' şarkısını Orhan Eren seslendirdi.

Gamze Kalelioğlu, Rengin'in 'Aldatıldık' şarkısını söyledi.

Serap Tukuş, Levent Tukuş

Figen Kocaman Tezcan, Canan Yıldırım

Fatma Acar, İnci Kızıldağ

Ezgi Çalışkan, Ece Çalışkan Subaşı

Melih Bayhan, Dilara Aygün

Deniz Doğan, Ahmet Volkan Doğan

Şüheda Akyılmaz, Emin Hakverdi

Şeyma Kaygılı, Serra Ak

Beyza Türkmen, Eda Küçük

Aslı Aksoy, Sude Karaovalı

Serhat Subaşı, Ece Çalışkan Subaşı

Meral Özkan, Fatma Yalçınkaya

Cem Oktay, Öznur Bircan Oktay

Bahtışen Topçu, Hüseyin Nevzat Topçu

Simge Melis Yalçınkaya

Çiğdem Şenüçler, Sümeyye Karaovalı

Pelin Üçel

Aziz Arslan, Hüseyin Akyıldız, Pelin Üçer, Binnur Kıranta, Gülsüm Şahin, Tuğba Kalemci

Sevil Kestek, Büşra Ercan, Tuğçe Macit, Atilla Macit, Osman Macit, Şehval Kanber, Yiğit Özkök

Jüri üyeleri Uzm. Dr. Erdal İbanoğlu, Dr. Abdülbari Taşdemir, Doç. Dr. Soner Şahin, Çiğdem Şenüçler ve Gül Özgüner Altın

İlksen Kaymakçıoğlu, gecenin ilk performansını kahkahalar eşliğinde gerçekleştirdi.

Gecede 'Penceremin Perdesini Havalandıran Rüzgar' şarkısını söyleyerek büyük alkış alan Fatma Acar, ikinci oldu.

SEKA BALO SALONU

BÜLENT TAMER
HARUN UYGUR ve ORKESTRASI

31 Aralık Yılbaşı Gala Yemeği
(Konaklamasız)
Limitsiz Yerli Alkollü / 1 Kişi 275 TL

Konaklamalı Yılbaşı Paketleri

1 Ocak sabahı Yılbaşına özel brunch
Konaklama boyunca SPA kullanımı
(Islak alanlar)

2 Kişi Konaklamalı Limitsiz Alkollü
1145 TL ' den başlayan fiyatlarla...

LİMAN RESTAURANT

DJ PERFORMANS

31 Aralık Yılbaşı Gala Yemeği
(Konaklamasız)
Limitli Yerli Alkollü / 1 Kişi 225 TL
Alkolsüz Meşrubatlı / 1 Kişi 190 TL
Masalar minimum 4 kişiliktir.

Konaklamalı Yılbaşı Paketleri

1 Ocak sabahı Yılbaşına özel brunch
Konaklama boyunca SPA kullanımı
(Islak alanlar)
2 Kişi Konaklamalı Limitli Alkollü
1050 TL ' den başlayan fiyatlarla

LEB-İ DERYA RESTAURANT

HALUK & KORHAN
İKİLİSİ

31 Aralık Yılbaşı Gala Yemeği
(Konaklamasız)
Limitsiz Yerli Alkollü / 1 Kişi 275 TL

Konaklamalı Yılbaşı Paketleri

1 Ocak sabahı Yılbaşına özel brunch
Konaklama boyunca SPA kullanımı
(Islak alanlar)

2 Kişi Konaklamalı Limitsiz Alkollü
1145 TL ' den başlayan fiyatlarla...

CAPTAIN MORGAN ROOF BAR & BISTRO

DJ PERFORMANS

31 Aralık Yılbaşı Dj Performans

Yılbaşı menüsü
(Serpme çerez kurudite, Meyve Tabağı)

Giriş Ücreti
1 Kişi 50 TL

WELLBORN
LUXURY HOTEL
*****

SINIRSIZ YILBAŞI EĞLENCESİNİ WELLBORN LUXURY HOTEL'DE YAŞAYIN!

SEKA BALO SALONU
BÜLENT TAMER
HARUN UYGUR ve ORKESTRASI

LEB-İ DERYA RESTAURANT
HALUK & KORHAN
İKİLİSİ

444 0 670
www.wellbornhotel.com

- PERSONEL TRAINING
- FONKSİYONEL FITNESS
- MAT PİLATES
- REFORMER
- KICK BOKS
- GRUP DERSLERİ

FIT4EVER

SPORT CENTER / PT STUDIO

Yahya Kaptan Mh.
Şehit Ergün Köncü Sk. No:17
www.fit4ever.com.tr
0533 614 44 44
fit4everptstudio
fit4everptstudio